Irina Petrea

Și tu poți fi SUPERNANNY

cum să-ți crești bine copilul

3
TREI

Irina Petrea

Și tu poți fi Supernanny

Cum să-ți crești bine copilul

TREI

Cuprins

1. Introducere 11

2. Clipa de sinceritate 14

3. Principii 16
3.1 Lumea lui nu e ca lumea ta 18
3.2 Libertate și limite 29
3.3 Fii dascăl și model 35
3.4 Fii perseverent și consecvent 45
3.5 Fii răbdător, calm, blând și ferm 49
3.6 Fii rezonabil 52
3.6.1 Răsfățul 52
3.6.2 Asprimea excesivă. Demotivarea 56
3.6.3 Supraevaluarea 58
3.6.4 Subevaluarea 58
3.6.5 Cocoloșirea 59
3.7 Fii drept și cinstit 62
3.8 Fii un om cumpătat 67
3.9 Fii atent și grijuliu 69
3.10 Fii demn 72
3.10.1 Ai cuvânt. Promisiunile neonorate și amenințările în van 72
3.10.2 Ținuta 76
3.10.3 Goliciunea 77
3.10.4 Erotismul 78
3.10.5 Limbajul, manierele, atitudinea față de membrii familiei și comportamentul în public 79
3.10.6 Manifestarea sentimentelor 79

4. Nevoile copilului 82
4.1 Nevoia de a fi plăcut, iubit, înțeles și acceptat 82
4.2 Nevoia de încredere și libertate 88
4.3 Nevoia de identitate 94
4.4 Nevoia de stimulare și învățare 97
4.5 Nevoia de joacă și de mișcare în aer liber. Jucăriile copilului 100
4.6 Alimentația sănătoasă 108
4.6.1 Mâncarea sănătoasă. Mâncarea nesănătoasă. Efecte asupra copilului 110
4.6.2 Manierele la masă 112
4.6.3 Mofturile la masă. Copilul care nu mănâncă 118

4.6.4 Haplea. Obezitatea la copii 120
4.7 Rutina zilnică 122
4.8 Disciplina 129
4.8.1 Ce este disciplina 129
4.8.2 Cei patru călăreți ai apocalipsei: răsfățul — disensiunile părinților — violența — inconsecvența 131
4.8.3 Treptele disciplinării 136
4.8.4 Tehnici de disciplinare 139
4.8.4.1 Recompensa. Tipuri de recompensă 139
4.8.4.2 Aprecierea preponderentă a aspectelor pozitive, nu a celor negative (disciplina pozitivă) 142
4.8.4.3 Mușchiuliala. Un loc pentru mustrare. Când și cum să-l mustri. 144
4.8.4.4 Încă o dată și ieși din joc 145
4.8.4.5 Time out în camera aducerii aminte 146
4.8.4.6 Lasă-l să tragă ponoasele 148
4.8.4.7 Retragerea privilegiilor, tăierea favorurilor 149
4.8.4.8 Zidul tăcerii 149
4.8.4.9 Tehnica implicării 151
4.8.5 Când să nu-l disciplinezi (când e în șoc, mânios și frustrat, bolnav) 153
4.9 Nevoia de a fi respectat 153
4.10 Armonia familială 159

5. Copilul și familia 160
5.1 Atmosfera din familie 160
5.1.1 Zeii penați: armonia, dragostea, înțelegerea. 160
5.1.2 Demonii casei 160
Alcoolul și drogurile 162
Imixtiunea rudelor 164
Bârfa 165
Divorțul 170
5.2 Când mama uită că e și soție. Când tata uită că și mama e om.... 176
5.3 Gelozia 181
5.3.1 Rivalitatea între frați 181
5.3.2 Părinți geloși și posesivi 185
5.4 Părintele unic. Părintele vitreg 188
Părintele unic 188
Părintele vitreg 191
5.5 Bunicii 192

6. Copilul și societatea 196
6.1 Școala 196
6.1.1 Grădinița 196
6.1.2 Schimbarea școlii 199
6.1.3 Clasa I 200
6.1.4 Temele și meditatorii 201

6.1.5 Colegii. Bătaia în grădinițe și școli 207
6.1.6 Computerul și cartea 210
6.2 Prietenii 212
6.3 Societatea de consum 217
6.3.1 Reclama, sufletul comerțului 217
6.3.2 Competiția părinților 219
6.4 Mass-media 219
6.4.1 Televizorul 220
6.4.2 Presa scrisă. Revistele. Internetul. Materialele pornografice 223

7. Accidentele și siguranța copilului 232
7.1 În casă 233
7.2 Cu mașina 237
7.3 În oraș 239
7.4 Cu avionul 241
7.5 La mare, la soare, la iarbă verde 243

8. Spaimele copilului, între real și imaginar 246
8.1 Spaima de a fi părăsit de părinți, de a nu mai fi iubit, de a fi alungat de acasă 248
8.2 Spaima de întuneric, de umbre, de noapte 249
8.3 Spaima de zgomote puternice și muzică 250
8.4 Spaima de apă 251
8.5 Teama de eșec 251
8.6 Teama de doctor și de mersul la dentist 253
8.7 Spaima de animale și alte fobii 254
8.8 Spaima de rănire. Diferențele anatomice 255
8.9 Teama de moarte 256

9. Probleme dificile — strategii simple 261
9.1 Crizele. Comunicarea 261
9.2 Tândăleala 270
9.3 Smiorcăiala 271
Plânsul 271
9.4 Lingușeala 273
9.5 Înșelăciunea. Minciuna. Hoția 274
9.6 Teribilismul 279
9.7 Răspunsurile obraznice 281
9.8 Tupeu. Obrăznicie. Pozne. Agresivitate 282
9.9 Invaziile în patul conjugal 286
9.10 Îmbrăcatul și dezbrăcatul sunt un chin 289
9.11 Încăpățânatul 291
Nu „dacă", ci „când"/„după ce" 291
Taie-i din favoruri 291
Încurajează-l să te asculte 291
9.12 Dictatorul 292
9.13 Copilul care vorbește urât 293

9.14 Vorbărețul 294
9.15 Îmbufnatul 295
9.16 Of, oliță 296
9.17 Udatul patului 298
9.18 Certurile 299
9.19 Lenea și dezordinea 301
9.20 Uituceala 303

10. Copilul bolnav. Copilul–problemă.
Mersul la vraci, preoți și vrăjitoare. Mersul la psiholog 304
Mersul la vraci, preoți și vrăjitoare 308
Mersul la psiholog și psihiatru 309
ADHD (Sindrom de hiperactivitate cu deficit de atenție) 311
În concluzie 313

În loc de încheiere 315

1. Introducere

„[...] lucruri de mâini omenești:
Gură au și nu vor grăi; ochi au și nu vor vedea;
Urechi au și nu vor auzi; nări au și nu vor mirosi;
Mâini au și nu vor pipăi; picioare au și nu vor umbla; nu vor glăsui cu gâtlejurile lor."
[Psalmul 113]

Cât trăiește, omul poate crea orice, dar lucrul său e neînsuflețit. Există însă o singură instanță când omul este, într-adevăr, asemenea lui Dumnezeu — ziditor de viață: atunci când face un copil, când, din viața lui, se zămislește altă viață. Și, dintre toate lucrările omului, aceasta este cea mai minunată.

Pentru că nu te lasă să te gândești numai la tine, copilul te învață cel mai bine măsura generozității, a grijii pentru celălalt, a sacrificiului. Îți aduce aminte că poți zâmbi în fiecare zi, că poți afla bucuria până și în lucrurile cele mai mărunte, că dragostea nu se câștigă cu bani și nici respectul cu biciul. Ajutându-l să descopere lumea, ajungi tu însuți să o înțelegi mai bine. Poveștele pe care i le dai te ajută să înțelegi mai bine unde ai greșit și să îndrepți ce se mai poate îndrepta.

Desigur, când zilnic ai de rezolvat probleme, când îți bați capul azi cu ce ai să-i dai mâine de mâncare, tot ce spun poate să-ți pară o vorbă în vânt. Întreabă-te însă dacă ai vrea să schimbi locul cu mine, să simți în fiecare zi golul imens, vidul de necuprins lăsat de lipsa lui.

Am acceptat să devin Supernanny animată de dorința de a veni în sprijinul multora dintre cei care, dintr-o pricină sau alta, nu știau cum să se bucure din plin de copiii lor. Însă chiar din primele zile, am realizat că aceia care aveau cea mai mare nevoie de ajutor erau, de fapt,

micuții năzdrăvani. Ei nu puteau vorbi pentru ei înșiși, ei nu știau cum și în ce fel să le arate părinților că au o problemă, că nu le e bine, că sunt nefericiți chiar și atunci când părinții se dădeau peste cap ca să le facă toate mofturile. Alături de mulți dintre acești copii, ca de altfel alături de mulți dintre cei care mi-au fost elevi ori mi-au solicitat o consultație, mi-am retrăit copilăria (și insist asupra acestui verb!), cu bucuria jocului, cu entuziasmul descoperirilor, cu emoțiile, confuziile, răzvrătirile, spaimele și angoasele ei.

Toți părinții au grijile, problemele și greutățile lor. Le știm cu toții. De aceea, nu despre acestea vreau să vorbesc, ci despre acelea cu care se confruntă copiii lor.

Vreau să vorbesc în numele micuțului care nu are încă destule cuvinte încât să poată spune: „Mamă, nu te supăra pe mine când mergem la magazin și eu trag lucrurile de pe rafturi. Nu vreau să-ți fac probleme, ci vreau să te ajut, chiar dacă nu am decât doi ani. Nu înțeleg de ce nu mă lași, nu știu cum să te conving. Îți arăt prin gesturi tot ce vreau să fac și tu tot nu pricepi. Sunt atât de nefericit și mă simt atât de neputincios, încât uite, îmi vine să plâng și să mă tăvălesc pe jos de supărare. Te rog, nu mai țipa așa la mine că mă zăpăcești de tot! Au, și acum de ce mă lovești?! Nu înțeleg, ce am greșit? Ah, cum ai vrea să mă opresc din plâns când nu mai știu nici dacă mă mai iubești sau nu?".

Vreau să vorbesc în numele micuțului care suferă operații peste operații ca să rămână în viață pentru că mama sau tata, din neglijență sau sfidare, nu i-au pus în mașină centura de siguranță; și în numele celui care va rămâne pentru totdeauna cu cicatrice desfigurante fiindcă cei care îl aveau în grijă au lăsat în calea lui o oală cu apă fierbinte.

Vreau să vorbesc și pentru adolescentul care preferă să se închidă în camera lui, cu muzica dată tare fiindcă nu îndrăznește să spună: „Tată, dacă nu îmi mai vine să mă duc la școală este pentru că nimeni din clasă nu mă suferă. Și, când vin acasă, tu începi să îmi faci morală! Să te văd pe tine cum ți-ar fi dacă toți colegii de serviciu te-ar lua peste

picior zi de zi, ceas de ceas. Te plângi că îți fac probleme, dar nu știi tu ce probleme am eu!".

Nu e o carte pentru minte, ci una pentru suflet. Nu e atât un îndrumar, cât, mai degrabă, o pledoarie. De aceea, vin și vă spun: „Onorată instanță, în numele micuților pe care îi reprezint, susțin sus și tare că fiecare om este, în fapt, rezultatul propriei copilării. Vă implor, luați notă!"

2. Clipa de sinceritate

Cum ai ajuns părinte? Fii sincer, nu suntem decât tu și eu. Tu, care mă poți vedea, eu nu. Tu care mă poți auzi, eu nu. E mai bine decât la consultație. E mai bine decât într-un confesional. E chiar mai bine decât pe chat. Singurul care te poate auzi ești tu.

Ți-ai dorit să ai un copil sau a fost o fericită întâmplare? Sau numai întâmplare? Sau nefericită? Sau împotriva voinței tale, ca te prindă celălalt mai bine în lanțul căsniciei? Sau, poate, Doamne ferește, un groaznic act de silnicie? Sau, slavă Domnului, rezultatul unor lungi tratamente de fertilizare și răspunsul Lui la rugile tale? Sau, poate, doar o datorie? Sau ca să aibă cine să-ți aducă un pahar de apă la bătrânețe? Sau ca să fie cine să-ți moștenească numele, averea, casa, tot ce lași în urmă?

Ce este, pentru tine, copilul tău? Un prieten bun pe care îl cunoști ca pe buzunarele tale? Un omuleț despre care nu știi nici ce-i place, nici ce știe, nici ce vrea, nici măcar ce număr poartă la pantofi? Este el tot ce ți-ai dorit, bucuria vieții tale sau, din păcate, o dezamăgire? O datorie împlinită? O mare realizare? Sprijin și alinare sau o adevărată pacoste pe capul tău? O greșeală din tinerețe? Tot ce n-ai putut tu să fii? Rezultatul unei relații pasagere? Bufonul personal? „Lestul" cu care a venit în căsnicie partenerul?

Oricare ar fi răspunsurile tale, copilul nu are nici răspundere, nici vină. Nu are nevoie nici să i te închini ca unui zeu, nici să-l urgisești ca pe un câine de pripas. Nici n-a venit aici să-ți împlinească visurile, nici să-ți facă viața imposibilă. Nici să-ți fie confesor, nici să poarte pe umerii lui responsabilitatea unei averi pe care n-a creat-o și de care nici nu are, poate, nevoie ca să fie fericit. Nici n-a venit să-ți țină

ție de urât, să stea lipit de tine toată viața. Ca viitor adult, va avea și el viața lui și dreptul să o trăiască așa cum va considera el că este cel mai bine.

Până atunci însă, tu ești cel ce răspunde pentru el. Pentru îngrijirea lui. Pentru educația lui. Pentru devenirea lui. În fața lui. În fața ta. În fața societății.

El te iubește necondiționat și te privește ca pe Dumnezeul lui. Și chiar așa și ești! Are nevoie de tine, de iubirea ta, de grija ta, de înțelegerea și ocrotirea ta. A ta și a celuilalt părinte al său. Fie că îți place, fie că nu...

Bucuria lui cea mai mare este să-i dai atenție. Nici n-ai idee în câte moduri înțelege el să îi acorzi atenție! Indiferent cum o faci însă, aceasta se traduce pentru el într-un singur fel: atenție = iubire.

Spaima lui cea mai mare este să nu te piardă. Fără tine, fără dragostea ta, nu crede că ar putea trăi. Teama că te poate pierde îi paralizează gândurile, îl face să se sufoce. Nu are destule lacrimi să plângă crezând că vrei să-l părăsești (când, de fapt, tu nu te duci decât la serviciu!) și nimic nu i se pare jenant, deplasat, dureros sau umilitor dacă asta te împiedică să pleci de lângă el: nici să se tăvălească pe jos, nici să se zgârie, nici să-și dea cu pumnii în cap, nici să răcnească ca din gură de șarpe, nici măcar să se târască ținându-te strâns de un picior.

Dorința lui cea mai mare este ca tata și mama să se iubească și să fie împreună. Pune-l să aleagă între voi și crede-mă, i-ai dat să rezolve cea mai mare dilemă din câte au existat vreodată. Oricât de mult i-ai explica tu că părintele celălalt nu are de ce să îi merite dragostea, că e așa și pe dincolo, că nu e bun de nimic, el nu va înțelege. De ce? Pentru că el își dăruiește iubirea necondiționat.

Așa e el, copilul tău. Așa ai fost și tu. Îți mai aduci aminte?

3. Principii

„Iubirea nu domină, ea educă, iar aceasta înseamnă mai mult."
[Goethe, „Basmul despre șarpele cel verde"]

Am fost adesea întrebată ce înseamnă să fii un părinte bun? Nefiind mamă, n-am putut să găsesc un răspuns decât din singura perspectivă posibilă pentru mine, aceea de copil, de fiică a părinților mei. Din punctul meu de vedere, răspunsul la întrebare e chiar copilul tău. Nu trebuie să aștepți până când crește, poți să îți răspunzi în fiecare zi. Relația părinte-copil este mereu vie, în schimbare, prin urmare, poți azi să fii un părinte mai bun decât ai fost ieri și, peste câțiva ani, să fii mai bun decât ești azi.

Încearcă să-ți privești copilul cu atenție, chiar cu ochiul omului din afară: cât de sănătos este, cât și cum se joacă, cât de des zâmbește, cât de mulțumit este cu ce are, cât de sigur pe el este, cât de protejat se simte, cât de mult îi place să facă ceea ce face, cât de des plânge, face mofturi, e neliniștit, se teme, de ce se teme, cum doarme etc. Nu face o comparație între el și alți copii, nu-l compara nici măcar cu ceilalți frați ai lui. Fiecare copil e unic și tu poți să fii un părinte minunat pentru un fiu și execrabil pentru un altul! Nu te gândi nici la cât „ai investit" în el, la nopțile albe la căpătâiul lui, la toate lucrurile de care are parte și la care tu doar visai, nu te gândi deloc la tine. Nu uita că el nu este nici mama, nici tatăl lui, nici suma celor doi părinți, că frații (chiar și gemenii) pot fi tot atât de diferiți între ei precum soarele și luna. Orice copil e *o altă persoană* pe care trebuie să o cunoști ca să o înțelegi și să o înțelegi ca să scoți la lumină tot ce are mai frumos și mai bun. Un părinte e asemenea unui grădinar care crește o plantă dintr-o sămânță. Pentru a o face să crească și să înflorească, trebuie să știe cum să o îngrijească: în ce pământ să o pună la încolțit și când,

cum să o ude, cât de mult să o expună la soare, cum să o plivească, de ce să o ferească etc.

Am fost întrebată cum e mai bine, părinte „modern" sau „tradițional"? Nu pot răspunde decât de pe poziția mea de copil al părinților mei. Nu există decât părinți buni și părinți mai puțin buni. Există și corigenți și, uneori, și monștri, da, care trăiesc printre noi și zămislesc suflete pe care nu știu decât cum să le chinuiască... Există părinți responsabili și grijulii și părinți pentru care copilul nu se află în topul priorităților lor. Asta e!

Am fost întrebată când e mai bine să faci un copil: când ești foarte tânăr sau când ai mai prins la minte. Nu știu, poate cel mai bine e să-l ai când ți-l dorești, dar cred că și când te ia pe nepregătite tot trebuie să-l întâmpini cum se cuvine. În fond, el nu vine de unul singur în această lume... *It takes two for a tango!*[1]

Mulți părinți mi-au cerut să îi învăț „metodele" mele. Cu riscul să șochez, repet: nu am metodă! Tot ce știu sunt niște principii (vechi de când lumea!), pe care caut să le aplic cât pot de bine și cât mai adecvat pentru fiecare copil în parte, după o strategie care, da, se poate învăța, inventa, adapta. Tot așa cum medicii nu vindecă boli, ci pacienți, și copiii trebuie crescuți și educați ținând cont de particularitățile și unicitatea lor, orientându-ne după aceste câteva principii. Cel puțin asta am văzut și învățat de la mama mea care, o viață întreagă, a fost educatoare. Practica mi-a dat dreptate. Fiecare copil e o ecuație unică ai cărei termeni sunt: moștenirea genetică, mediul social și familia în care crește, plus factorul de imprevizibilitate (de pildă, o întâlnire, o discuție, o întâmplare, o carte etc. care pot declanșa un gând, o idee, o dorință, o reacție și pun în mișcare un întreg lanț de evenimente). De aceea, nu consider că există metode universal valabile, ci doar principii după care părinții (educatorii[2], în general) se ghidează,

---

1 În traducere: „Tangoul se dansează în doi!".

2 „Educare", în latină, înseamnă „a crește, a dezvolta, a pregăti". Prin „educator", eu înțeleg orice persoană care are un copil în îngrijirea sa, permanent sau temporar. Bunicii sunt educatori, dar și frații mai mari pot fi, ori rudele în seama

găsind ei înșiși strategii (și „metode") potrivite pentru copilul lor și situațiile concrete cărora trebuie să le facă față.

Un părinte e asemenea unui croitor care, dacă se pricepe, face haine și pentru grași, și pentru slabi, și pentru cel cu burta mare, și pentru cel cu un picior mai scurt, nu doar pentru manechinele perfecte. Taie stofa după o geometrie anume, aceeași pentru toată lumea, dar dimensiunile sunt strict ale celui care va purta haina. Dacă nu se pricepe, croitorul poate greși. Ba, chiar și priceput de este, din neatenție, tot poate să strice stofa... Asemenea lui, un părinte poate greși când se abate de la principiu, când nu chibzuiește bine o metodă pe care o aplică sau o aplică greșit, când copiază ceva ce a văzut la altul, fără să se gândească dacă se potrivește sau nu și copilului său.

Desigur, contează „furniturile", „finisajul", atenția pentru detalii și răbdarea cu care „meșterul" lucrează, dar esențial este să facă o „croială" bună. Adică, începutul lucrului. Ulterior, mai poate face ajustări și artificii, însă toate cer timp, răbdare și rezultatul s-ar putea să fie tot sub așteptări.

3.1 Lumea lui nu e ca lumea ta

A fost odată ca niciodată, că de n-ar fi, nu s-ar povesti. A fost odată Gulliver care, din întâmplare, a ajuns în Liliput, țara piticilor, unde a trăit ca un uriaș, apoi, și în Brobdinag, țara uriașilor, unde el era cel mai mic. Mic, mic, mic...

În viață, trecem toți prin experiențele lui Gulliver, numai că ordinea e alta. La început, fiind copii, suntem pitici într-o lume de uriași, pe urmă, ca părinți, ajungem să vedem ce înseamnă să fii un uriaș între piticii care ne populează casa. Pentru copilul tău, ești un Gulliver gigantic și puternic, iar el, în lumea ta, un Gulliver mititel în-

cărora sunt lăsați copiii, dădacele, chiar și antrenorii și, bineînțeles, educatorii, învățătorii și profesorii din învățământul formal.

conjurat de uriași. (E drept, cu timpul, parcă uriașii ăștia, hm, intră la apă...)

Primul pas spre a-l înțelege mai bine pe micuțul tău este să ții minte cât de mare ești tu (și toate ale tale) pentru el, cât de tunător ți-e glasul și cât de sus ți-e capul, fața, cât de mari ți-s mâinile, cât de lungi picioarele, cât de puternic ești și cu câtă ușurință le ridici pe toate. Copilul te admiră și vrea să fie ca tine, să poată face tot ce faci tu.

Însă nu poate.

Pentru un singur pas de-al tău, el face câțiva mărunței, de aceea trebuie să dea repede-repede din picioruțe și o plimbare pe jos îl istovește de zece ori mai mult decât pe tine. Adu-ți aminte de asta atunci când îl zorești!

Treptele pe care tu le urci și le cobori într-o clipită sunt pentru el înalte ca obstacolele curselor de atletism și când coboară, of, parcă ar sări din pod!

Te superi pe micuțul tău fiindcă se împiedică și cade din nimic? Nu e din neatenție, să știi, nici ca să-ți facă în ciudă, să-și murdărească hainele frumoase în care tocmai l-ai schimbat. Nici lui nu-i place să cadă, ție ți-ar plăcea? E drept, are și el tot două picioare, două mâini și un cap, dar la el totul e altfel proporționat. La naștere, capul copilului reprezintă un sfert din corp în vreme ce, pentru un adult, nu reprezintă decât a opta parte, deci la el, capul trage mai greu... Copilul crește, dar nu uniform și, de abia în adolescență, se va proporționa. În primii ani de viață, cel mai repede cresc membrele, apoi trunchiul, dar capul rămâne tot mare comparativ cu restul corpului, de aceea, centrul de greutate se află mult mai jos decât la adult, prin urmare, echilibrul lui este mult mai instabil și se „răstoarnă" mai repede. De parcă asta n-ar fi de ajuns, laba piciorului la copil — adică punctul de sprijin cu suprafața de contact — este foarte mică, ceea ce îngreunează suplimentar păstrarea echilibrului (de aceea, merg, la început, „crăcănel-crăcănel", cu genunchii îndoiți și picioarele ușor depărtate, cam

ca oamenii foarte în vârstă — ca să își lărgească baza de susținere și să nu se dezechilibreze). Uneori, spre disperarea și furia părinților, copilul pare să treacă printr-o perioadă când este „un împiedicat" și cade, una-două, din picioare. El trece printr-o fază în care dimensiunile picioruşelor, ale trunchiului și capului combinându-se, determină o și mai mare instabilitate a echilibrului. Dacă el nici nu poartă încălțăminte corespunzătoare, fixată bine în jurul gleznei, sau are tălpi foarte groase (gen platformă), ba chiar tocuri, face eforturi suplimentare și echilibrul lui este și mai precar.

Caz

Teodora are puțin peste 3 ani și, de vreo câteva săptămâni, se împiedică foarte des și cade. E sănătoasă, mănâncă bine, e vioaie. E vară, mama o scoate afară în haine subțiri și saboței. A căzut atât de des, încât are pielea roasă la genunchi și la coate. Mama o admonestează că nu e atentă; copila s-a resemnat și cu reproșurile, și cu apa oxigenată și soluția de rivanol. Îi atrag mamei atenția că Teodora nu are nici o vină. Cum așa?, se miră ea. În primul rând, încălțămintea nu e potrivită pentru vârsta ei: saboței cu talpa înaltă, cu un mic toc, fără baretă la călcâi. Face eforturi să nu-i piardă. În plus, nici echilibrul ei nu e prea bun — și în casă, desculță, se mai împiedică. Îi explic mamei că degeaba se enervează și-i reproșează copilului că nu e atent și o sfătuiesc să îi schimbe încălțămintea: săndăluțe cu talpa plată, călcâi și baretuță în jurul gleznei. Fetița bâzâie că vrea saboții cu toc, să fie ca mămica. O pun să aleagă: ori săndăluțele, ori nu mai iese la joacă. Teodora renunță la saboți pe loc. Pe stradă, o sfătuiesc pe mamă să meargă mai lent și să o țină de mânuță, așa încât dacă Teodorei i se întâmplă să „îi fugă pământul de sub picioare", cel puțin mama să o susțină la timp. E prima zi, în două săptămâni, când fetița se întoarce acasă fără nici o nouă julitură. Foarte curând, copilul va depăși această fază, dar nu pentru că „a fost mai atent", ci pentru că a mai crescut și centrul său de greutate s-a repoziționat. Încălțămintea cu tocuri e aruncată: Teodora nu are nevoie să fie în pas cu moda, ci să se joace și să se deplaseze cu ușurință și în siguranță.

Adesea, nu-l lăsăm pe copil nici să-și tragă fermoarul, dar uităm ușor că anumite lucruri chiar nu le poate face pentru că nu are capacitatea fizică necesară și, când eșuează, ne supărăm pe el, îl certăm, ba, poate, îl și umilim. E și crud, și nemeritat din partea noastră!

Caz

Pe peron, la metrou, o mamă cu un băiețel de 3 ani. I-a cumpărat o brânzoaică mare pe care i-a dat-o s-o țină el singur, toată. Palma copilului este minusculă în

comparație cu plăcinta moale, pe care se străduiește să o țină cu o mână și să muște din ea în același timp. Numără în gând secundele până când inevitabilul se va produce. Mama îl avertizează să nu o scape, dar, fatalitate, imediat, plăcinta e pe jos! Copilul rămâne cu o fărâmă între degete și privește nedumerit la ce i s-a întâmplat, vizibil necăjit. Mama izbucnește într-o avalanșă de reproșuri: „Nătângule, așa faci mereu. Nu mă mai duc să-ți iau alta! Nu poți să fii și tu mai atent..." etc. etc. De bună seamă, mama nu știe că mușchii flexori ai copilului nu se dezvoltă complet până la șapte ani, de aceea el nu poate să apuce bine obiectele fără să le scape, dar ar fi trebuit să-și dea măcar seama că plăcinta era de vreo patru ori mai mare decât palma lui. Aș fi vrut s-o întreb cum s-ar fi descurcat ea dacă cineva i-ar fi dat să țină într-o mână o mămăligă mare și moale? Și s-o mai și certe în văzul lumii umilind-o pentru că o scapă! Ar fi fost atât de simplu să rupă câte o bucățică de plăcintă și să-i dea copilului, dar, dacă tot nu s-a gândit la soluția aceasta, măcar să nu-l mai fi certat — era el supărat că și-a pierdut plăcinta, nu-i mai trebuia dobândă!

Reproșurile repetate îl fac pe copil să se simtă prost, îl umilesc și îi distrug încrederea în sine.

Caz

George are patru ani și poartă șlapi de plastic în care transpiră și îi alunecă piciorul. Face eforturi să nu își piardă încălțămintea și și-a deformat mersul tot târșâindu-și pașii. Se împiedică atât de des, încât genunchii lui sunt acoperiți de cruste care nu apucă să se mai vindece. Mama pledează pentru șlapi — băiețelul poate să-i scoată mai lesne din picioare când intră în casă, ca să nu-i murdărească covoarele. O întreb dacă îi este mai milă de covoare decât de genunchii copilului ei, ca să nu mai spun că, odată, s-ar putea să-și spargă capul, să-și rupă nasul alunecând cu ei sau împiedicându-se. Același sfat de a-i schimba încălțămintea cu sandale moi, din piele naturală sau pânză (ca să-i respire piciorul), legate pe glezne, se dovedește salutar. Și covoarele? Bine mersi: George are acum ocazia să-și lege și dezlege sănduțele de zeci de ori într-o zi (chiar dacă, ori de câte ori îi vine să bea apă sau să o elimine, țopăie grăbit, fără să se mai descalțe!).

De altfel, o dată cu venirea pe lume a copilului, trebuie să te pregătești de o „redecorare" a interiorului mult mai amplă decât simpla amenajare a camerei lui. Mobilele, covoarele, podeaua, pereții, lemnăria, serviciile de cristal și porțelanurile, lucrurile de preț, toate pot avea de suferit. Dacă sunt noi și scumpe, resemnează-te, strânge tot ce poți și pune-le la păstrare pentru vreo câțiva ani buni. Nici prin cap să nu-ți treacă să-ți faci copiii să stea smirnă ori să-i pedepsești

toată ziua pentru că iar au zgâriat sau au spart ceva. Ei au nevoie de o casă, nu de un muzeu. Desigur, nu spun să-i lași să-și facă de cap. Ei trebuie să învețe să respecte casa în care locuiesc, să facă ordine în lucrurile lor, să nu distrugă și să dea o mână de ajutor la curățenie, atât cât pot, dar accidente tot se mai întâmplă. Tu chiar n-ai spart niciodată o vază de cristal, un pahar din serviciul de nuntă al părinților tăi, o farfurie de preț? Nu ți-ai întins secrețiile extrase din nas și din urechi pe sofa? Nu? Mă rog, copilul tău ar putea să facă și așa ceva!

Dacă ești dispus să privești cu atenție lumea lui, vei ști cum să-i faci viața mai ușoară și mai plăcută. Și ție, de asemenea (vezi „Accidentele și siguranța copilului").

În lumea lui, un dop de plastic poate face diferența dintre viață și moarte. Lumea lui e plină de primejdii pe care, de multe ori, ca să le vezi, trebuie să le analizezi cu lupa, târâindu-te în genunchi și pe coate. Copilul tău este curios, pentru el lumea întreagă e un mister și casa un univers ce trebuie explorat! Debordează de energie — nu-l pune sub obroc, ci ajută-l să exploreze, să învețe, să cunoască. Nu te crampona de nimicuri care îi răpesc din farmecul copilăriei, ori, mai rău, îi pot aduce vreun beteșug, ba, Doamne ferește, îl pot coborî în groapă.

Copilului mic, o cadă de baie i se poate părea la fel de adâncă precum o piscină și are toate motivele să-l sperie, mai ales dacă apa îi vine mai sus de talie.

Caz

Diana are 3 ani și jumătate. Rar am văzut un copil atât de murdar. Părul năclăit, tălpile și unghiile negre și, în zonele intime, pielea iritată de resturile de urină și fecale. O văd și mă gândesc că e neglijată, dar mama și tata îmi explică: Diana este extrem de recalcitrantă la baie. O demonstrație: mama pune dopul la cadă, dă drumul la robinet, jetul de apă e puternic. Se duce să aducă fetița care, auzind apa curgând, deja fuge înnebunită prin casă, încercând să se ascundă sub o masă. În sfârșit, e înhățată (scena mi-l evocă pe bunicul alergând după o găină prin ogradă să-i taie gâtul!), urlă ca din gură de șarpe și se zbate ca posedată, dar, cu toate zbaterile ei, e băgată în cadă. Până și o pisică sălbatică ar fi mai ușor de spălat decât Diana. Nu

apucă mama nici să o săpunească, nici să o clătească. Părul e neatins. Când totul se termină, le explic de unde vine spaima fetiței: cada e prea mare, mișcările părinților bruște și brutale (ei cred că așa se termină baia mai repede), apa curge cu zgomot de cascadă (vezi „Spaimele copilului"). Dușul nu le place încă, mai potrivit e un burețel. A doua zi, o spăl pe Diana. Pentru că nu au o cădiță pentru copii, îi pregătesc tot „cada mare" (unde ar fi bun un prosop aderent, de plastic, să nu alunece). Las apa să curgă prin para de la duș, așezată pe fundul căzii, să elimin zgomotul prevestitor de rele. Apa e numai de-o șchioapă, să vină până în talia copilei când stă în șezut — se va simți mai puțin amenințată. Adaug șampon, fac spumă (copiii o adoră fiindcă se pot juca), pun și o rață de plastic. O iau pe Diana pe ocolite: „Hai să ne jucăm cu rața". Copila e calmă, voioasă. După un minut, fac pasul următor: „Diana, știi ce-i place răței cel mai mult?" „Nu." „Să înoate". Mergem la baie. Pe fundul căzii, copilul nu vede apă, ci spumă. Pun rața în cadă, mă joc cu ea. Rața e fericită... O întreb pe Diana dacă nu vrea și ea să se joace. Ba da. Îi dau jos ciorăpeii, rămâne în chiloți și tricou. E puțin agitată. O las așa. Dacă o dezbrac complet, intră în panică — știe ce-o așteaptă. O așez ușor în cadă. Inițial, se înfioară simțind apa — eu continui să îi vorbesc blând și să măcăi ca rața. N-o forțez să se așeze, se lasă ea pe vine prudentă. După ce se obișnuiește, o ajut să își scoată tricoul. Continuăm să ne jucăm. Tot în joacă, cu mâinile căuș, îi picur apă pe piept, mai jos de subsuori. N-o deranjează. O întreb dacă nu vrea să-mi dea chiloțeii, că tot s-au udat. Ba da. În joacă, spălăm rața cu spumă. Apoi, facem la fel și cu Diana. Îmi trec mâinile ude prin părul ei, dar nu am să o spăl acum pe cap. E prima ei baie calmă, nu risc să o sperii din nou. Dacă sunt prea multe noutăți dintr-o dată, nu-i dau timp să se obișnuiască cu nici una. Iau un prosop, o anunț că ieșim, o aștept să se ridice, o înfășor. O admir pentru că miroase bine. N-a urlat, nu s-a împotrivit. E prima baie care îi place.

Nu asalta copilul cu prea multe experiențe noi. Nu le poate face față.
Și un adult se poate speria de o experiență nouă.
Dă-i răgaz copilului să se obișnuiască cu fiecare lucru nou, treptat.

Caz

George (4 ani) nu are probleme cu baia, ci doar cu spălatul pe cap. Părinții îi toarnă apă direct dintr-o găleată, ținându-l cu capul aplecat în jos, înspre înainte. George se zbate, țipă, plânge; tata îl ține cu forța sub cascada de apă pe care mama i-o toarnă, fără milă, pe cap. Dacă scapă din strânsoare, umple casa de apă. Vara e mai bine, circul se mută în curte. După „reprezentație", le explic de ce băiețelul se împotrivește atât de dârz: nu înțelege că tot ce i se întâmplă nu e periculos, ci doar neplăcut. Apa (10 litri care se revarsă, dintr-o dată, în capul lui) îi înundă gura, ochii, nasul, urechile și copilul are impresia că se înecă. De aceea se zbate, vorba aceea, ca

înecatul... Îl iau pe George pe departe. Mai întâi, cu o bucată de bandaj elastic, îl transform în luptător japonez. Prompt, îmi face o demonstrație de ninja. Apoi, îl așez în cadă cu ursulețul, ca să facă împreună baie. După un minut, îi propun să spălăm pe cap ursulețul. Scopul este să îi arăt ce se întâmplă atunci când cineva este spălat pe cap și să înțeleagă că același lucru i se întâmplă și lui, prin urmare, nu are de ce să îi fie teamă. Bucuros că poate și el să chinuie pe cineva spălându-l pe cap, George îl ia pe ursuleț și îl bagă direct cu capul sub apă. Protestez — ursulețului îi este teamă! Îi spun să-l ia cu blândețe, să nu îi intre apă în urechi, nas, ochi, gură. Îl clătim împreună, îl clătim cu atenție, turnându-i apă peste creștet, cu pumnii făcuți căuș. Apoi, îmi trec mâna prin părul lui George, sub pretext că îi îndepărtez spuma ajunsă din greșeală. Îl mângâi... De fapt, îi umezesc părul pregătindu-l de clăbuceală. Vorbim despre ursuleț, despre cum să nu-i dăm cu apă în ochi pentru că nu-i place. Pun șampon în palmă și îl „mângâi" din nou pe cap cu aceleași mișcări lente de mai devreme. El a văzut deja cum l-am spălat pe ursuleț și știe ce i se întâmplă. Nu-i mai este teamă. Mă întreabă, brusc, dacă el e ursulețul meu de pluș. Râdem. Îl clătesc tot cu căușul palmelor, cu grijă să nu-i dau apă pe față. Bandajul de pe urechi și din jurul frunții mă ajută de minune. Poate că nu e cel mai curat păr pe care George l-a avut vreodată, dar nu asta contează acum; principalul este să-l ajut să-și învingă frica. La sfârșit, îl fac balot în prosop, îi scot bandajul și îi miros părul cu încântare: „Ce bine mirosi acum și ce curat ești!". Se simte mândru. Baia a durat aproape o oră. Mama spune răspicat că nu va avea timp pentru tot acest ritual. O asigur că nu va mai fi nevoie. Tot ce are de făcut este să respecte gingășia mișcărilor, să-i țină capul foarte puțin înclinat pe spate (nu spre înainte) și să-i vorbească tot timpul spunându-i ce îi face, cu calm desăvârșit în glas și în mișcări. Prima dată a fost mai greu. De altfel, George o îndeamnă foarte prompt ca și ea să procedeze ca mine și o asigură că va sta la fel de cuminte.

Când copilul face opoziție, caută să-i înțelegi punctul de vedere.

Privind lucrurile din punctul lui de vedere, e limpede, George nu voia să fie dificil, ci doar nu pricepea ce i se întâmplă și se temea, firește. După ce i-am arătat pe un model (putea să fie, în loc de ursuleț, un alt copil) și l-am implicat în exercițiu, a înțeles despre ce e vorba și nu s-a mai împotrivit, ci a fost mai mult decât cooperant.

Caz

Cristi are cinci ani și nu s-a desprins încă de oliță. Părinții sunt nevoiți să o poarte mereu cu ei, oriunde merg, pentru că băiatul nu poate fi așezat cu nici un chip pe toaletă, nici măcar dacă îl ține cineva strâns de brațe. Dacă nu face la

oliță, se constipă. Părinții i-au luat un colac pentru copii. Fără succes. Le arăt că picioarele copilului atârnă suspendate și el nu se regăsește în poziția comodă, ce favorizează defecarea, pe care i-o oferă olița. Facem rost și de un scăunel. Cristi e recalcitrant la început, dar îl conving să urce pe scăunel și pe toaletă. E mai comod acum, dar tot nu-i vine... Nu-i nimic. Îl încurajez, ne amuzăm, apoi îl las în pace. Cu cât insist, cu atât mai dificil îi va fi! E un început faptul că a acceptat să se așeze pe toaletă, s-a amuzat, s-a convins că nu e neplăcut sau periculos. Mai încercăm și în zilele următoare, dar fără succes. Olița e prea tentantă. Trebuie să recurgem la o nouă strategie: el are o „drăguță" în vecini, de dragul căreia ar face orice. Decidem împreună să îi dăm ei, în dar, olița, lui rămânându-i toaleta, cu scăunelul și colăcelul special. Lucrurile nu decurg simplu. Copilul are nevoie de timp să se obișnuiască cu noua situație. Câteva laxative ajută să miște carul din loc... Perseverența părinților și a lui sunt esențiale până la urmă. Cristi oftează și trage o primă mare concluzie: dragostea cere atâtea sacrificii!

Pune-te în locul lui păstrând raporturile.

Scaunul de toaletă e atât de înalt, încât picioarele unui copil (fie el și de clasa I) nu ating pământul; colacul mărginește o gaură mare și adâncă în care ar putea să cadă pe spate. Cum ți-ar fi dacă ar trebui să folosești un scaun atât de înalt încât să-ți vină în dreptul taliei (poate chiar puțin peste), cu un megacolac al cărui diametru este egal cu aproape jumătate din înălțimea ta? Nu cred că prea confortabil.

De multe ori, copiii nu au capacitatea să exprime în cuvinte sentimentele, dorințele, nemulțumirile lor. Ni se întâmplă și nouă, oameni în toată firea, să rămânem fără cuvinte, deci cu atât mai mult sunt de înțeles cei mici. Știm ce frustrant este — la fel simt și ei. Asemenea nouă, și ei își pot pierde cumpătul.

Înțelege-i sentimentele. Nu uita că ai mai multă minte decât el.

Când copilul face o criză, nu e cazul să faci și tu una. Există tehnici și strategii de cooperare în astfel de situații (vezi „Probleme dificile — strategii simple").

Caz

O mămică mi se plânge că fetița de 2 ani îi face probleme în magazin: trage lucrurile de pe rafturi și duce la coș tot ce apucă. Dacă mama vrea să-i ia obiectele să le ducă înapoi pe raft, protestează și, de cele mai multe ori, ajunge la criză. Mama nu vrea să îi ignore lacrimile, ci să o facă să înceteze cu astfel de manifestări. Ce se întâmplă de fapt? Fetița vrea să își ajute mama și face exact ce vede la ea, atât că nu înțelege cum se desfășoară lucrurile. Oprind-o să mai pună lucruri în coș, mama îi refuză ajutorul — asta înțelege ea. Copilul nu se poate exprima în cuvinte și se enervează că nu e înțeleasă, se înfurie și face o criză (un tantrum). Caz clasic: mama și fetița nu „vorbesc" aceeași limbă, nici una nu înțelege ce vrea cealaltă. Dacă mama ar privi lucrurile din perspectiva copilului, n-ar mai fi nevoie de cuvinte și ar găsi singură soluția: să inventeze un joc gen „eu arăt, tu îmi aduci" sau „hai să ducem împreună la coș" (pachetele mici și ușoare pentru ca fetița să nu se accidenteze) etc.

Murdărirea este bună!

Așa sună sloganul unui anume detergent. Dincolo de „găselnița" comercială, există un adevăr fundamental în această propoziție: copiilor le place să se joace și, jucându-se, ei, da, se murdăresc. Mâinile lor cu care explorează tot ce întâlnesc sunt veșnic murdare și hainele ajung de nerecunoscut. Pe ei nu-i deranjează — important e să se joace. Un copil ale cărui haine sunt neatinse după ce a venit de la joacă ar trebui să ne îngrijoreze: o fi bolnav, trist, fără prieteni, nu se simte bine? Am lăsat „murdărirea" la finalul acestui capitol pentru că vreau să insist asupra ei, chiar cu riscul de a stârni oprobiul mămicilor și bunicilor.

Eu sunt un „ceaușel" sau „decrețel" sau cum ne-om mai numi noi, cei născuți în '67-'68. Eram mulți copii și ne jucam în fața blocului ore în șir, până cădeam rupți de foame și oboseală. Jucam de toate, dar una dintre cele mai mari bucurii ale noastre era să mergem prin băltoace, vara, după ploaie, să facem turte din noroi. E lesne de înțeles că ne întorceam acasă murdari ca niște godăcei. Mamele noastre nu aveau pe atunci nici apă caldă în fiecare zi (programul era de câteva ore pe săptămână), nici mașini de spălat automate, nici detergenți de mare putere și nici pretențiile absurde de la noi. Sigur, ne întâmpinau

cu un „iar v-ați făcut ca porcii", dar asta era tot și se resemnau. Erau, oricum, hainele „de joacă"; cele „bune" erau scoase numai la plimbare și la zile mari când, prinși de importanța evenimentului, admirați de toată lumea și fălindu-ne în ele ca niște păuni mândri de coada lor, stăteam țanțoși, cu aerul țeapăn al unor majestăți imperiale. Când ajungeam acasă, le scoteam ca pe niște odăjdii și le așezam cu evlavie în dulap sau pe scăunel, spre a fi curățate de praf și puse înapoi, la loc de cinste, apoi săream bucuroși în cârpele de fiecare zi în care murdărirea ne era permisă. Oh, ce încântare!

Caz

Merg pe stradă. E vară și a plouat zdravăn; baltoacele nu s-au zvântat încă. În fața mea, un puști de vreo 3-4 ani pe care bunica îl ține de mână strâns, să nu se tragă și să sară în stradă. Nu stă de vorbă cu el, ci merge gândindu-se, probabil, la ale ei. Când ajung în dreptul unei băltoace, bunica trece pe lângă ea, dar puștiul „o ia" razant, cu un picior. Bunica protestează, apoi, din nou, tace. Peste alți câțiva metri, altă baltă, lucrurile se repetă. A treia oară, bunica nu mai rabdă și-l face nesimțit și murdar, necivilizat, sălbatic, îi reproșează că își murdărește hainele, că altădată nu-l mai ia la plimbare etc. Puștiul a pus capul în piept. Gata cu distracția, plictiseală mare! Păcat că bunica a uitat ce grozav e să treci prin băltoace, să te joci cu pământ, să faci castele de nisip, să te tăvălești prin iarbă. Și dacă tot a uitat, măcar de i-ar fi ținut de urât copilului vorbindu-i și ajutându-l să-și dezvolte și vocabularul, spiritul de observație. Așa, plictisit și ignorat, a încercat și el să se amuze singur.

Caz

O mamă și copilul mic (3 ani, probabil) ies dintr-o scară de bloc și intră pe alee. Au pornit la o plimbare. Copilul (arăta ca omulețul Michelin în combinezonul lui matlasat) face câțiva pași, se împiedică și cade. N-are nimic, nu s-a lovit, a căzut pe moale. A cules puțin praf de pe jos pe mâini și pe haine. Mâhnită, mama se repede asupra lui să-l scuture de praf, reproșându-i cu năduf: „Vezi, dacă nu ești atent, acu' te-ai murdărit și trebuie să te duc în casă, nu mai mergem nicăieri". Nici eu (martoră la întâmplare), nici copilul nu pricepem ce legătură e între plimbare și faptul că el s-a murdărit un pic de praf? Mama a făcut trei greșeli dintr-o dată: i-a reproșat nemeritat un lucru de care el nu era responsabil (echilibrul), i-a reproșat că s-a murdărit (de parcă ar fi făcut-o intenționat) și i-a tăiat din program plimbarea, ieșitul la aer, atât de important pentru orice copil. Eu m-aș fi mulțumit doar să-l culeg de pe jos, fericită că nu s-a lovit, și mi-aș fi continuat plimbarea. Ce treabă am eu cu lumea dacă-l vede murdărit? Singurul reproș mi l-aș fi făcut mie: pentru că nu am fost atentă, el ar fi putut să se accidenteze.

Nu revin asupra chestiunii echilibrului, rămân la „murdărire". Hainele copiilor nu trebuie să fie nici scumpe, nici incomode. Pentru ei, tot ce contează este să se simtă bine în ele, să fie în largul lor, să le permită să se joace, să fie din materiale naturale (ca să nu transpire și să capete alergii), să nu le fie nici prea cald, nici prea frig în ele și să nu cauzeze accidente stupide (strangularea, de exemplu). În lumea lor, designerul nu contează (încă) și, desigur, trebuie să-i înveți să aibă grijă de ținuta lor, să fie îngrijiți, dar nu fi absurd și nu-i opri pentru asta de la joacă. E ca și cum ai vrea să-i oprești să mai alerge ca să nu li se facă iar foame! Alege niște haine mai bune pentru ocazii și unele mai puțin pretențioase pentru joacă, pentru grădiniță. Exact așa îți împarți și tu garderoba: pentru serviciu, pentru șmotru, pentru oraș, pentru ocazii.

Ponturi utile:

- Degeaba te obosești să le explici că sunt murdari, ei tot se simt bine.
- Important este să-i înveți să se spele de cum ajung acasă, să se deprindă cu toaleta și igiena personală și să nu distrugă cu intenție hăinuțele.
- Nu-i învăța să se atașeze prea mult de lucruri, ci doar să le respecte, să nu fie distrugători.

Se cuvine să spun că, în această privință, tații sunt mai îngăduitori decât mămicile și își lasă copiii să se bucure de copilărie, chiar cu „riscul" de a se murdări. Poate mămicile se supără pe mine, dar, aici, tăticii au câștigat la puncte. Și pentru că tot au ei dreptate, pentru că s-a inventat mașina de spălat și pentru că nici fierul de călcat nu e vreun mare mister, tăticii ar putea să își ajute încă și mai mult copiii să fie fericiți dându-le, prompt, mămicilor o mână de ajutor: să curețe și ei efectele murdăririi! Măcar din când în când...

Pe scurt, ca să înțelegi mai bine lumea copilului tău, ai nevoie de o „lupă", iar el, de un „ochean" să o poată privi pe a ta.

Ignorarea principiului duce la:

- **Neînțelegerea copilului›comunicare defectuoasă între copil și părinte;**

- **Supraevaluare (așteptări prea mari de la el, stabilirea de obiective pe care nu le poate atinge)›eșec›reproșuri›frică de eșec›pierderea încrederii și respectului de sine›eșec, ciclul se reia.**
- **Neînțelegându-i spaima și speriindu-l repetat, copilul se alege cu fobii, posibil, pentru toată viața.**
- **Frustrarea și enervarea copilului determină lipsa lui de cooperare›enervarea părintelui›impunerea unui lucru cu forța/pedepsirea copilului›sentimentul că nu e iubit›comportament nerezonabil și dificil.**
- **Accidentarea copilului›părintele trăiește un sentiment de vină›se revanșează răsfățându-și copilul›copilul devine nerezonabil și dificil**

3.2 Libertate și limite

„Învață-l pe copil calea pe care trebuie s-o urmeze și, când va îmbătrâni, nu se va abate de la ea."

[Pildele lui Solomon]

Ca să învețe, copilul are nevoie să se joace, să exploreze, să experimenteze, să își exprime liber sentimentele, gândurile, dorințele, să învețe să comunice. Are nevoie să deprindă să fie el însuși și, pentru aceasta, are nevoie să fie liber, să se simtă degajat, nu ca un șoricel prins în capcană. Gândește-te cum ți-ar fi la serviciu dacă șeful ți-ar respira tot timpul în ceafă, dacă ar fi mereu cu ochii pe tine, atent la cea mai mică mișcare, la cea mai mică greșeală? Un șef care ți-ar număra până și dumicații și care ar verifica cât zahăr îți pui în cafea...

Pe de altă parte, nici copilul nu trebuie lăsat să facă tot ce-i trece prin cap, să își impună mereu voința și părinții doar să-i facă pe plac. Ar crește în voia sorții ca o vie care, în loc să fie sădită, curățată și îngrijită, și-ar întinde cârceii și lăstarii peste tot, năpădită de buruieni și fără rod. Copilul trebuie învățat, pregătit să trăiască într-o comunitate.

Întrebarea e: câtă libertate poți să îi dai? Ce limite trebuie să-i impui?

Copilul are voie să facă orice câtă vreme:

- **nu își face rău lui**
- **nu face rău celorlalți**
- **nu face rău lucrurilor**

Libertatea copilului este deplină între aceste trei limite menite să-l protejeze pe el, pe ceilalți și creația (la modul general) de distrugere. O dată ce ții minte aceste trei lucruri și-l înveți și pe el, viața se simplifică incredibil de mult. Orice faptă și acțiune a copilului poate fi „cernută" prin această „sită" și, dacă nu „agață" nici unul dintre cele trei precepte, atunci nu e dăunător pentru nimeni și nimic.

Să nu-și facă rău lui înseamnă să-și poarte de grijă astfel încât să se păzească, să nu-și producă o suferință fizică, un traumatism, o îmbolnăvire ori să se pună într-o situație dificilă.

Caz

Andreea are 3 ani și e o mică prințesă. Are o grămadă de haine și acces la ele, indiferent de sezon. Îmbrăcatul a devenit un chin, de fiecare dată, mama se confruntă cu fetița pe această temă. Andreea are ideile ei, mama e iritată că nu își asortează hainele și nici nu acceptă alegerile ei. Certurile au devenit deja o problemă. Mama ține mortiș să îi impună Andreei cum să se îmbrace în loc să îi dea fetiței această libertate și să o învețe mai târziu, treptat, cum să își potrivească hainele, cum să aleagă o ținută. Singura limită pe care mama ar trebui să o aibă în vedere acum este ca alegerile fetiței să țină cont de vremea de afară, în așa fel încât să nu se îmbolnăvească. De altfel, acest lucru s-a întâmplat în câteva rânduri.

Ignorarea acestei limite duce la indisciplină, răsfăț, teribilism și accidente.

Ponturi utile:

- Dacă nu e nimic grav, lasă-l să suporte consecințele. Un cucui, o vânătaie, o băsicuță sunt destul de neplăcute încât să-l determine să nu mai repete greșeala, fără să-l afecteze defel grav.
- După fiecare pățanie, ajută-l să tragă învățămintele de rigoare, altfel e o lecție pierdută.
- Nu-i face morală când e în stare de șoc, ci numai după ce s-a liniștit, altfel pe o ureche îi intră și pe alta îi iese.

- **Atenție la propriile tale reacții. Dacă exagerezi, fie îl sperii, fie îi dai idei cum să te manipuleze. „Dacă nu mă lași afară, am să plâng până vomit" își zice el în sinea lui și chiar așa va face. Te-ai ars!**
- **Nu-i mări starea de panică prin remarci de genul „vai, în ce hal te-ai lovit" sau „era să mori!".**
- **Atenție, nu-i lăsa tentații la îndemână! De multe ori, habar nu are ce-i poate face rău. Alteori, și dacă știe, prea curios din fire, uită.**

Să nu facă rău celor din jur înseamnă să nu lovească, să nu îmbrâncească, răzbească, împingă, scuipe, muște, insulte, vorbească urât, să fie nepoliticos. Tot aici, trebuie să includem și grija pentru animale, pentru orice vietate, pe care copiii trebuie să învețe de mici să le ocrotească și să le îngrijească, să nu le facă rău cu nici un chip.

Caz

Petru are 4 ani și e un copil isteț și energic. Mai înalt și mai bine făcut decât alții de aceeași vârstă, a descoperit că ceilalți îi cam știu de frică și că, dacă îi îmbrâncește ori, mai rău, îi lovește, capătă tot ce vrea, se face stăpân peste locul de joacă ori pe jucăria pe care nu vrea să o împartă cu nimeni. Educatoarea îi sancționează prompt, de fiecare dată; acest tip de comportament nu îl tolerează (și pe bună dreptate!) la nici unul dintre copiii pe care îi are în grupă, însă cu Petru, nu are nici un spor. O întreb dacă a stat de vorbă cu tatăl copilului, cel care îl duce și îl ia de la grădiniță. Ba da, dar tatăl nici nu vrea să audă și îi întoarce spatele educatoarei, de față cu Petru, subminându-i total autoritatea și aprobând tacit, încurajând comportamentul violent al copilului. Când îl întreb pe tată de ce nu ia atitudine față de micul bătăuș, îmi dă o replică care mă lasă perplexă: „Cum să-l învăț să nu mai bată?! Chiar eu l-am învățat să dea. Doar nu o să fac din el un mototol!". Își cheamă băiatul să-mi arăte în direct o lecție de „box". Petru e încântat: tata îl laudă, e bine „antrenat". Îl întreb ce ar fi dacă și ceilalți copii din grupă ar bate ca și el. Îmi dă o replică învățată de la tata: „Eu sunt mai puternic decât oricare copil!". „Sunt convinsă", îi răspund, „dar dacă ei toți s-ar uni împotriva ta și ar sări să te bată? Te-ai putea bate cu toți odată?". Stă pe gânduri: „Nu, dar i-ar bate tata!". Tatăl râde amuzat aprobând prin aceasta comportamentul copilului. Eu continui: „Dar dacă și tăticii lor s-ar uni și l-ar lua la bătăie pe tatăl tău? Crezi că i-ar putea bate pe toți?". Nu-i mai las timp de gândire și șarjez din nou: „Și dacă lucrul acesta s-ar întâmpla în fiecare zi? Ți-ar plăcea să fii bătut în fiecare zi, așa cum sunt bătuți ceilalți copii de tine?". Petru e complet încurcat, la fel și tatăl, care nu mai râde. „Bătaia nu e bună la nimic, Petru, și, oricât de mult i-ai lovi pe ceilalți, până la urmă, tu vei avea de suferit: altcineva tot te va bate, dar, până atunci, toată lumea îți va întoarce spatele. Ia zi-mi, câți copii preferă să se joace cu tine la grădiniță?". „Se tem de mine!" „Și de aceea îi bați?" „Da." „Nu se

joacă nimeni cu tine, Petru, pentru că le faci rău — îi lovești. Nimănui nu-i place să fie lovit. Nu avem voie să ne batem cu alții, să îmbrâncim, să lovim, să scuipăm, să vorbim urât nimănui. Toate acestea fac rău, rănesc. Dacă noi îi rănim pe alții, și ei ne pot răni pe loc: ne pot lovi, ne pot întoarce spatele, pot să nici nu ne mai vorbească. Bătăușii nu sunt iubiți de nimeni. Cu cei care vorbesc urât nu stă nimeni de vorbă. Tu decizi dacă vrei să continui în același fel ca și până acum sau te schimbi pentru ca și ceilalți copii să te primească în jocul lor." Tatăl e K.O.! Nu îi reproșez nimic de față cu băiatul, nu am voie să-l „demolez". Și nici nu am de ce. A înțeles că a greșit și că, nerespectând principiul „nu face rău celor din jur", i-a făcut rău chiar copilului lui. Mă întreabă totuși, după ce băiatul nu mai este de față: „Și dacă altcineva îl lovește? Ce să fac, să-i spun să se lase lovit?". Hm, îl întreb ce sfaturi crede că au primit ceilalți copii din grupa lui Petru, cei pe care băiețelul îi bate în fiecare zi, de la tăticii lor. Răspunsul și-l dă singur: „ Să-l evite!". *Voila!*

Caz

Sunt la o filmare. Curtea casei protagoniștilor este comună cu cea a vecinilor. Aceștia au un puști de 7-8 ani, care, plin de curiozitate, ne urmărește pas cu pas. Nu putem să-i dăm atenție decât în pauze și el ne cam face probleme apărând în cadru când ne așteptăm mai puțin. Andrei are un pui de cățel de vreo două luni. Ca să ne atragă atenția (e gelos pe „eroina" noastră, vecinica lui de 5 ani!) lovește puiul de cățel cu o piatră, la un picioruș. Evident, a reușit să ne atragă atenția, numai că toată lumea e ultragiată de „cruzimea" lui și-l alungă: „Pleacă, să nu te mai văd, sadicule", îl admonestează cineva. „Dacă ai fi al meu, ți-aș trage o mamă de bătăie soră cu moartea pentru ce ai făcut", spune altcineva. Andrei pleacă îmbufnat. Știu că vrea să se răzbune încă și mai crunt pe bietul cățel pentru că a fost certat din cauza lui... Mă duc repede după el, îl iau de umeri; tresare crezând că vreau să-l lovesc. Știe că a făcut o faptă rea, se simte vinovat. De fapt, pe mine mă voia, dar acum nu mai e așa de bucuros să fie în compania mea. Îl liniștesc: „Nu-ți fac nimic". În urma noastră, cățelușul schiaună înfiorător, ascuns sub o băncuță de lemn. „Ai vrut să vorbim, Andrei, dar ți-am spus că nu putem cât timp filmez. N-ai avut răbdare. Știu de ce l-ai lovit pe cățeluș, nu fiindcă ești sadic, ci pentru că ai vrut să-ți dau atenție. Ce-ai zice însă dacă aș lua un bolovan mare și greu și ți-aș zdrobi mâna cu el, sau piciorul, cum i-ai făcut tu cățelușului?". Mă privește și nu-i vine să creadă: „M-ar durea..." îngaimă el. Îl iau de mână și îl duc în dreptul băncuței sub care s-a ascuns biata vietate. La vederea lui Andrei, animalul se chircește și mai tare și scâncește jalnic. „Vezi cât îl doare și ce mare suferință i-ai făcut? Dacă nu va mai putea să meargă niciodată, să se joace cu tine? Era prietenul tău. Dacă ți-ar rupe cineva piciorul și nu ai mai putea să mergi niciodată?" Copilul începe să plângă. Suferința micului său prieten nu era necesară, dar, dacă tot s-a întâmplat, măcar să tragă o lecție. Cățelușul nu are osul rupt. O compresă rece, o fașă, și îi va trece. Andrei dă să-l mângâie, câinele dă să-l muște. „Vezi, se teme de tine, crede că vrei să-l lovești. Și-a pier-

dut încrederea în tine, nu te mai consideră prietenul lui." Andrei plânge în hohote. „Ai să-l mai lovești?" Dă din cap în semn că nu. „Ai să mai lovești pe cineva vreodată, om sau animăluț?" Scutură din cap energic. Îl iau în brațe să-l alin. „Lasă-l acum, o să se facă bine. Adu-i apă, mâncare, lapte. Vorbește-i, ai să vezi, te împrietenești la loc cu el. O să te ierte fiindcă te iubește." Andrei mă strânge în brațe și se zorește să-i aducă puiului „papa bun". A doua zi, de cum intru în curte, copilul mi se aruncă în brațe și mă trage de mână să-mi arăte că puiul e mai bine. E fericit. Îl felicit, îl mângâi pe cap. Copilul nu se mai desprinde de mine, în schimb, la vederea celor care l-au admonestat cu o zi mai înainte, face un pas îndărăt, speriat.

Ignorarea acestei limite duce la deprinderea unui comportament obraznic, malițios, agresiv și violent.

Să nu facă rău lucrurilor înseamnă să nu distrugă în mod voit un obiect, o plantă, o vietate. A izbi, de nervi, o jucărie e distrugere. A o scăpa din mâini nu. Atenție la această diferență esențială dintre distrugerea *voită* și cea *accidentală!* Intervenția ta, ca părinte, trebuie să fie diferită.

Distrugerea voită trebuie interzisă și sancționată ca o încălcare gravă a limitelor impuse copilului, ca un comportament intolerabil, similar cu a-și face rău lui și celorlalți.

Distrugerea accidentală e ceva ce se poate întâmplă oricui. Eu nu recomand sancționarea — copilului îi pare și așa rău de ceea ce a făcut. În nici un caz, nu trebuie tratată la fel cu distrugerea voită. Înainte de a te grăbi să-l pedepsești pe copil pentru că ți-a distrus ceva ori a stricat ceva, fii cinstit cu tine și recunoaște: nu cumva s-a întâmplat și din vina ta?

A lăsa copilul să facă ORICE este o greșeală gravă. El devine răsfățat, nerespectuos, răutăcios, agresiv, distrugător și indisciplinat.

A nu-i permite copilului să facă NIMIC este la fel de grav, numai că efectele sunt altele: devine timid, dezinteresat, tracasat, frustrat, temător, neîndemânatic, nesigur pe el.

Ponturi utile:

- Când copilul se simte pedepsit pe nedrept, de ciudă, mai strică ceva, face ceva rău. Mai ales bătaia, umilința îl pot determina să se răzbune. Copiii se răzbună adesea pe cei care îi bat ori îi bruschează ori le vorbesc urât, chiar cu riscul de a fi din nou bătuți atunci când sunt descoperiți. Abia așa se pot „înrăi". La fel, cățelul s-ar fi învățat să-l muște pe Andrei dacă acesta nu și-ar fi arătat dragostea față de victima lui.
- Ajută-l să înțeleagă că tot el are cel mai mult de pierdut atunci când distruge ceva sau rănește pe cineva, că orice lucru rău, orice faptă rea, aduce cu sine ceva la fel de rău (ori chiar mai rău).
- Nu-l eticheta cu apelativul „răule". Va face în așa fel încât să-și merite eticheta și chiar va ajunge să creadă că nu e bun, că e în stare doar de fapte rele. Nu el este rău, ci fapta lui poate fi rea sau bună, atenție deci la formulări.
- Nu te grăbi să înlocuiești ceva ce a stricat în mod voit, de nervi, din răzbunare și chiar din neglijență. Lasă-l să-i simtă lipsa. Va învăța să prețuiască mai mult ceea ce are.

Nu-i ignora greșelile azi crezând că i le vei corecta mai bine mâine.

Nu îi trece cu vederea greșelile dându-i libertate absolută și propunându-ți să „întorci foaia" când va mai crește. Cum crezi că ai să te impui în fața lui la 15 ani dacă nu poți s-o faci când el nu are decât 5? Te amăgești singur.

Tot așa cum nu poți construi o casă fără temelie, nici autoritatea nu ți-o clădești peste noapte. Tot ce n-ai făcut ani de zile să îi corijezi purtarea e ca murdăria veche — greu de îndepărtat. După ce ani de zile l-ai lăsat să facă tot ce-a vrut — bun și rău —, când „schimbi foaia" el nu va înțelege „ce ți-a venit" și va crede că nu-l mai iubești, se va îndepărta de tine și/sau te va sfida încercând să se opună schimbării de situație și pierderii puterii pe care crede că o deține. Ajungeți la certuri și, implicit, la alterarea relației. Alternativ, va învăța cum să se ascundă de tine, să te mintă, să fie duplicitar, ceea ce, din nou, va altera relația dintre voi, dar și caracterul lui.

Ca o boală a cărei tratare este amânată, așa este și evoluția unui copil lăsat de capul lui. Mai mult, când tu nu-l sancționezi, când nu îi im-

pui nici o limită, când îl lași de capul lui, nu numai că nu-l disciplinezi, dar îngreunezi foarte mult și munca celuilalt părinte și a oricui încearcă să-l disciplineze.

Refuzul de a-ți disciplina copilul înseamnă să-l condamni să devină un adult cu probleme, poate chiar un inadaptat, un ins în afara legii.

Limitele impuse copilului nu sunt un moft, ci îl pregătesc să trăiască în societate. Ca adulți normali, avem aceleași limite, toate impuse de traiul printre semenii noștri și, cu toate acestea, nu ne putem plânge de lipsa de libertate. Nu-ți fie teamă să îți obișnuiești copilul, încă de mic, să se comporte civilizat, altminteri crește crezând că are voie să facă orice. Lumea nu îl va ierta ca tine, ci îl va sancționa și încă mai aspru, mai dureros pentru el decât o poți face tu, ca părinte, la timpul potrivit.

La polul opus se situează îngrădirea libertății copilului, stabilirea unui milion de reguli care încep cu „N-AI VOIE SĂ...", punerea personalității lui sub obroc, înăbușirea talentelor, gândirii și capacității lui de a lua decizii, distrugerea respectului și încrederii în sine și transformarea lui într-un individ timid, laș, irresponsabil (vezi „Nevoia de libertate a copilului").

3.3 Fii dascăl și model

„Când aud, uit,
Când văd, îmi aduc aminte,
Când fac, învăț."
[proverb chinezesc]

Poate n-o să-ți vină să crezi, dar gustul pentru unele dintre alimentele și băuturile pe care le savurăm cu mare plăcere toată viața îl căpătăm chiar din burta mamei! Cercetările au demonstrat că fătul gustă din lichidul amniotic a cărui... savoare variază în funcție de ce a mâncat mama în ziua respectivă!

La fel și preferințele muzicale: în săptămână a 26-a de sarcină, urechea fătului este complet formată și funcționează, el auzind inima mamei, vocile din jur, zgomotele, conversațiile și, evident, muzica ascultată de mămică. Ba am aflat cu ani în urmă și despre cazul unui băiețel care și-a uimit familia fredonând linia melodică a unui cântecel știut și cântat numai de bunica lui, pe care nu o cunoscuse niciodată, femeia murind înainte de nașterea lui. Știind că nu va mai apuca să-și vadă nepotul, femeia se alina mângâindu-și nora pe burtică și cântând copilului nenăscut un cântecel pe care micuțul l-a memorat.

Copiii vin pe lume cu „hard-ul" curat. Noi, părinții și educatorii lui, suntem cei care îi „instalăm" majoritatea „programelor" și, neîndoios, pe cele de bază. Dacă noi nu știm ce „programe" să „instalăm" și cum să le „rulăm", dacă nu știm cum să „întreținem" și să lucrăm cu acest „computer" de performanță nebănuită, îl „defectăm" încă de la început și niciodată nu va mai „funcționa" la parametrii săi reali.

Spunem adesea: „Copiii sunt oglinda părinților". Primul model al copilului este familia lui: mama, tata, frații și surorile, rudele. Copilul observă și imită ceea ce vede la ai lui și la persoanele cu care petrece cel mai mult timp, la cei pe care îi admiră cel mai mult. Atenție deci la tot ce facem noi ca părinți, bunici și educatori. Atenție și la ce fac copiii cei mai mari de față cu frații mai mici!

Copiii ne observă cu deosebită atenție și ne imită riguros.

Caz

Irina este foarte atașată de lucruri cărora le dă o importanță exagerată. O pată cât de mică pe un covor îi provoacă o criză de nervi. O farfurie care s-a spart este un capăt de țară, dacă s-a defectat ceva, e o tragedie. De fiecare dată, reacționează exagerat, țipă, se agită, face caz, reproșează în dreapta și-n stânga, pe scurt, un circ întreg, absolut nemeritat, pe care îl face indiferent dacă e singură ori nu, indiferent dacă băiatul ei este sau nu de față cu ea. Când băiețelul, Gigel (7 ani), strică o jucărie sau pierde ceva, face exact ce a văzut la mama: lovește, spumegă de furie, vorbește urât, aruncă ocări în dreapta și în stânga de te sperii de el. Și-a însușit atașamentul mamei față de obiecte, atașamentul ei nefiresc, exagerat, și, prin mimetism,

se comportă exact ca ea. Când mama îi reproșeaza că strică ceva, îi amplifică starea de furie, de teamă și de neputință și manifestările sale devin și mai exagerate, mai violente, mai nefirești. Tatăl, calm din fire, a încercat de nenumărate ori să-i explice că obiectele nu sunt mai importante decât persoanele, că lucrurile se mai și strică, dar, uneori, se pot și repara, că fiecare poate să strice ceva din neatenție. Gigel nu înțelege și pace. Pentru el, exemplul mamei este mai puternic pentru că ea e șefa casei. În plus, atitudinea ei adesea distantă față de copil îl face să-și dorească recunoașterea și aprecierea ei mai mult decât a tatălui. Pentru ca el să-și schimbe atitudinea, mama trebuie să-și schimbe atitudinea. Îi explic toate acestea, o sfătuiesc să-i dea un exemplu și să nu-i ceară ceea ce ea însăși nu poate face. Refuză. Are o siguranță fuzibilă extrem de scurtă și, pentru ea, nu există cale de mijloc: acum își alintă copilul, acum îl pocnește. Nici măcar un adult nu ar reuși să țină pasul cu felul ei schimbător, impetuos și derutant de a fi. Copilul e dificil, irascibil, nesuferit, arțăgos și, de aceea, lipsit de prieteni. Nu știe să se poarte nici măcar cu puținii copii cu care vine în contact, chiar dacă îi adoră și le duce dorul atunci când nu-i vede. Comportamentul lui de om dificil, copiat de la mama, îi pregătește încă de pe acum un viitor însingurat și trist.

„Așchia nu sare departe de trunchi" spune un proverb care se referă, desigur, și la moștenirea genetică, dar, zic eu, mai mult decât atât, la educația pe care o primește copilul, la ceea ce învață de la părintele său, cu bune și rele.

Obiceiul este a doua natură.
Exemplul personal este mai convingător decât toate cuvintele.

Ponturi utile:

- Nu cere copilului tău ceea ce nu poți să faci tu — e nedrept din partea ta.
- Îndreaptă-te pe tine înainte de a-l îndrepta pe el, altfel ești un demagog și vei fi tratat cu „respectul" cuvenit demagogilor.
- Copiii observă orice neconcordanță între ce spui și ce faci și, chiar dacă nu au curajul să-ți spună în față că ești un lup moralist, o gândesc, prin urmare, să nu te miri de ce nu te ascultă.
- Nu fi perfecționist — oricine învață ceva nou mai și greșește (e omenesc!). Încurajează-ți copilul să meargă mai departe și nu-i stabili obiective nerealiste, peste puterile lui, pentru că eșecul îl va demotiva și îl va împiedica să persevereze.
- De multe ori, copilul refuză să facă un lucru pentru că nu știe de unde să se apuce, cum să înceapă. Dă-i o mână de ajutor. Nu-i spune „Strânge-ți jucăriile" sau „Fă ordine în camera ta", ci „Strânge jucăriile, începe cu cele mai mari, pune-le

pe cele mici în coș" și „Fă ordine în camera ta. Pune hainele în dulap și du pijamaua la baie".

Caz

Am fost chemată într-o familie unde părinții au probleme cu Lulu (13 ani). Copilul e frumos, are o chică blondă, bogată, demnă de un model internațional, dar care nu își are locul la școala unde el este elev în clasa a VII-a. Părul îi vine în ochi și a căpătat deja ticul de a-și îndepărta bretonul de pe frunte dând din cap. După numeroase reproșuri și somații, toate în van, dirigintele i-a scăzut nota la purtare. Lulu are acum statut de „băiat rău": nu-și mai face lecțiile, deranjează orele, răspunde obraznic profesorilor care, uneori, nu se mulțumesc doar să-i facă observație, ci-i pedepsesc insolența insultându-l, cu alte cuvinte, face tot ce-i stă în puteri să-și păstreze acest statut în microsocietatea lui, unde nu poate ieși în evidență decât dacă e primul din clasă ori ultimul, altfel, nici nu contează. Tatăl îmi explică toate aceste lucruri cu o nedumerire absolută. Și lui, și soției sale le-a plăcut cartea, sunt oameni serioși și muncitori, care și-au făcut un rost în viață, de ce copilul lor e așa? Din acest motiv, se ceartă veșnic cu el, nu mai e Lulu copilul de altădată. Eu îl ascult fără să-mi dezlipesc privirea de la podoaba capilară a tatălui: părul blond-cenușiu, lung până la umeri, este prins în coadă, la spate. Răspunsul este în fața mea. Băiatul își adoră tatăl și vrea să-i semene aidoma. Îl îndemn să se tundă el primul, să dea un exemplu. E un părinte iubitor și acceptă, de dragul copilului, deși îl văd că e neîncrezător — problema băiatului cu școala e prea mare să aibă o cheie atât de simplă. Merge la frizer „ca s-o încerc și pe asta". Lulu îl însoțește la fel de neîncrezător. Când frizerul își bagă foarfecele în părul tatălui său, Lulu exclamă în culmea fericirii: „Ai făcut tu asta pentru mine?!". Tatăl confirmă. Lulu se urcă singur pe scaun și se dă de bunăvoie pe mâna frizerului. Ies amândoi mândri unul de celălalt nevoie mare. Tatăl e din nou eroul lui Lulu. Degeaba i se tot spusese până atunci că nu învață pentru nimeni, ci pentru el. Un copil nu are nevoie de teorie, ci de exemple concrete de urmat. Băiatul se străduia să semene tatălui său, mai întâi ca stil, abia pe urmă ca preocupări. În cazul lor, o nouă frizură (una „cuminte") a fost începutul unei noi prietenii și momentul de inflexiune pentru atitudinea copilului față de școală.

Ponturi utile:

- **Lucrurile cele mai complicate pot avea răpunsuri simple; când nu înțelegi purtarea copilului tău, pune-te chiar pe tine în fruntea listei de „suspecți" și analizează-te cu atenție.**
- **Dacă tot nu înțelegi unde e buba, întreabă-l pe el ce-i place și ce-i displace la tine. Poți avea parte de adevărate revelații.**

Mama și tata sunt primele modele din viața oricărui copil, iar dacă are frați și surori mai mari, și aceștia au rolul lor. N-ai constatat că fe-

tița de trei ani își piaptănă părul cu aceleași gesturi ca mama, că rostește anumite replici ale ei, ba chiar și cu aceeași intonație, că băiețelul își ține mâinile în buzunare și se încruntă ca tata? De ce crezi că fetițele sunt înnebunite să poarte prin casă pantofii mamei, să se îmbrace cu hainele ei? Ca să fie ca ea! La fel, și băieții. Micuțul Răzvan (4 ani) umbla într-o zi cu jeanșii și adidașii tatălui, mândru nevoie mare, deși se împiedica la fiecare pas. Marcel, tatăl său, lucrase mult în străinătate și revenise de puțină vreme în sânul familiei, mai ceva decât un erou cruciat, încărcat de izbândă și odoare de preț. Băiatul îl sorbea din priviri.

Obiceiurile părinților, mai ales năravurile, se copiază imediat. Dacă ești dezordonat, nici copilul nu va avea de unde să învețe că hainele nu ajung în dulap prin magie, pocnind din degete, că jucăriile nu au picioare să meargă singure pe etajeră după ce el s-a săturat de jucat. Dacă mănânci cu mâinile murdare, la fel va face și copilul, chiar dacă la grădiniță i se spune altceva. Acolo va face precum ceilalți copii (ca să fie ca ei ori numai de gura educatoarei), iar acasă va face ca tine. Sunt și cazuri când copilul vine acasă cu un obicei bun învățat din altă parte pe care „îl predă" cu aer firoscos părinților săi, dar aceasta se întâmplă mai frecvent începând de la vârstă școlară, când copilul, crescând, începe să își afirme independența ca indivind și va căuta modele și în afara familiei (eroi de basm/film/desene animate, educatori/prieteni/rude/cunoscuți/persoane publice — sportivi, oameni de presă, celebrități etc.).

Primul și cel mai important model din viața oricărui copil rămâne părintele său.

Tendința copilului este de a copia mai ușor năravurile unui părinte decât obiceiurile bune ale celuilalt și, între cei doi, el va alege să-l copieze mai mult pe cel care este personalitatea dominantă în familie, șeful casei.

Mama și tata sunt modelele cele mai importante de soți și de părinți.

Caz

Anton și Florentina au doi copii: Gabi (8 ani) și Ioana (11 ani). Anton este un soț „de modă veche", genul „pune-te masă, scoală-te masă", deși soția nu este casnică. Mama nu cere niciodată ajutorul băieților, ci numai fiicei, Ioana. Tatălui i se pare normal ca aceasta s-o ajute pe mama, ba chiar să o suplinească în lipsa ei dădăcindu-l pe Gabi, dar nici prin cap nu i-ar trece să-i ceară băiatului să dea și el o mână de ajutor în casă, la treburi. Urmarea? Copiii copiază atitudinile mamei și tatălui și își însușesc tiparele lor comportamentale: fata ajută, băiatul nu. Fata, mâna dreapta a mamei, se simte utilă și importantă, dar va crește învățată să facă totul singură pentru că „ ea face cel mai bine", imaginându-și gospodăria drept „aria ei de expertiză". În cazul în care viitorul ei soț nu va semăna tatălui ei, ci va fi deprins să se implice în treburile gopodărești, este foarte posibil să aibă „ciocniri" cu el din această cauză și, tot reproșându-i că nu face treaba ca ea, îl va determina să renunțe. Modelul propriei familii o condamnă pe Ioana să-l perpetueze în exact aceeași formă, chiar dacă și-ar dori altceva. Peste câțiva ani, Ioana devine mama ei. Similar, Gabi devine tatăl său și crește crezând că bărbatul este cea mai importantă persoană din casă. Pentru că nu i se cere să facă nimic, el nu-și găsește locul și, de obicei, face o poznă, o prostie, ca să ajungă din nou în centrul atenției, să nu se simtă uitat. Pentru că Ioana e „cea harnică" și „deșteaptă", Gabi se simte obligat să fie exact opusul ei crezând că, astfel, va ieși și el în evidență. Ioana e cuminte, el face obrăznicii; Ioana învață bine, el e ultimul din clasă, Ioana e ascultătoarea, el e tartorul tartorilor, chiar dacă, în sufletul lui, și-ar dori să fie la fel ca ea și să facă alte lucruri decât se simte obligat să facă. Ca adult, va ajunge să pretindă de la soția lui același tratament privilegiat ca tatăl său, ceea ce e O.K. dacă soția lui va fi fost crescută în același spirit, dar va fi o problemă în caz contrar. Prin imitarea modelului masculin cu care se identifică și prin faptul că nimeni nu i-a solicitat sprijinul, Gabi a căpătat năravul de a nu face nimic și este un răsfățat cu o părere foarte proastă despre el („e rău"). Tatăl și mama, răsfățându-l, îl pregătesc pentru eșec, cultivându-i sentimentul inutilității și neputinței. El nu se simte în stare de nimic altceva decât de „rele". Eu i-am trasat sarcină lui Gabi să spele vasele după masă. I s-a părut ciudat, a bombănit (deși zâmbea pe sub mustață), dar s-a pus pe treabă. A fost atât de încântat și s-a străduit să facă o treabă atât de bună, încât nu se mai putea opri din spălat, deși vesela strălucea de curățenie. A spălat și laveta, și chiuveta. Până și gunoiul și udatul plantelor i s-au părut interesante și, brusc, în după-amiaza acelei zile (și de atunci încolo) nici scrisul nu i s-a mai părut o greutate. A fost atât de încântat să descopere că poate fi la fel de bun ca Ioana, să vadă uimirea și încântarea pe fețele celor din jur, să le smulgă admirația, încât, în câteva luni, a ajuns să fie primul din clasă la învățătură.

Cazul se cuvine discutat până la capăt pentru că este simptomatic pentru majoritatea familiilor din România unde, în casă, femeia le face

pe toate (și se plânge), iar bărbatul (mai) nimic. Când Gabi a început să spele vase, a ales să facă treaba „bărbătește" — cu mare risipă de apă și detergent. Ioana, brusc geloasă că și „ăla mic" poate și intrată deja în rolul mamei, a început să-l bată la cap spunându-i că nu face bine, că nu așa se face și să-i arate ea cum procedau ele două — perfectele lumii! Mai lipsea puțin și Gabi lăsa totul baltă și ieșea nervos din bucătărie, dar am intervenit trimițând-o pe Ioana la treburile ei și încurajându-l pe el să continue. Ioana a învățat de mică, de la mama ei, să se autosugestioneze că „numai ea le poate face pe toate cum trebuie", să reproșeze bărbatului cu acel jignitor și enervant „Nu așa!" care îl castrează mental, determinându-l să se lase păgubaș și să se ducă la o bere cu băieții sau la televizor decât s-o mai ajute. Mamelor, doamnelor, aveți răbdare cu bărbații și copiii voștri și încurajați-i dacă vreți să fiți ajutate, nu-i criticați. Dacă voi sunteți atât de perfecte în toate, dacă gospodăria e templul unde numai voi știți să slujiți cum se cuvine, așteptați-vă ca muritorilor de rând să le fie frică (și lehamite) să mai intre. Caz în care nu vă mai plângeți de soartă. O meritați!

Copilul este, într-adevăr, oglinda părinților săi. Privește-l cu atenție și vei descoperi, poate, cum te văd alții. Obiceiurile bune se deprind greu și de cele proaste se scapă greu. Învățul și dezvățul lor cer răbdare și perseverență. Vorbele în vânt și promisiunile neonorate distrug încrederea copilului în părinte și îngreunează procesul de educare. Lipsa de respect și atenție atacă sentimentele cum atacă rugina fierul.

Copilul învață căutând răspunsuri la întrebările sale.

Cele mai multe explicații le caută la părintele său. Pe lângă observație și imitație, explicația este o metodă esențială de învățare.

În lumea animală, adulții își învață puii să supraviețuiască fără explicații, doar prin exemplul personal. Omul, înzestrat cu darul vorbirii, are un instrument de educație în plus. Adesea însă, el își pregătește

puiul pentru viață cu mai puțină pricepere decât o vrăbiuță. Ca părinte, ești pentru copilul tău Cunoașterea întruchipată, cel care le știe pe toate și le poate pe toate. Nu de puține ori se spune că în ochii propriului copil ești Dumnezeu. De aceea, el te asaltează cu întrebările lui, cu veșnicul „de ce?" (of, cât poate fi de pisălog!) la care, uneori, îți face plăcere să răspunzi, alteori nu ai nici un chef. Sau n-ai timp. Sau nu știi.

Amintește-ți că cel pe care l-ai adus în această lume nu știe nimic despre ea. Dacă nu găsește răspunsuri la tine, va căuta informațiile în altă parte (și cine știe ce găsește!) sau va căuta să își explice singur, cu mijloacele sale, ceea ce nu înțelege (și cine știe la ce concluzii deformate ajunge!). În același timp, tot fiind refuzat de tine, va crede că nu prea știi mare lucru și vei scădea în ochii lui, mai ales dacă alți copii îi spun câte în lună și în stele aflate de la părinții lor, ori va crede că nu-l prea placi pentru că nu-ți face plăcere să stai de vorbă cu el.

Caz

Valeriu are trei ani. Mergând pe stradă cu tatăl lui, îl întreabă, din senin, despre nori. „Ce sunt norii?" Cum să explici unui copil de 3 ani despre evaporare, condesare, vapori de apă? Nu are nici unul dintre instrumentele necesare pentru înțelegerea fenomenului științific. Tatăl alege să-i dea un exemplu bazat pe cunoștințele anterioare ale copilului: „Îți minte cum se face vata din zahăr?". Valeriu dă din cap cu entuziasm („hm, ce gust bun are!"). Tatăl continuă: „Așa se formează și norii, numai că nu din zahăr, ci din stropi de apă. Vântul este motorașul care îi învârte până îi transformă în vălătuci ușori care se ridică la cer". Valeriu e încântat: „Ce gust au?", se interesează el. Din nou, tata face apel la experiența micuțului: „Ce gust are vata de zahăr?". „Dulce!" „Deci, ca zahărul din care se face. Prin urmare, ce gust crezi că vor avea norii?", „De apă!", conchide Valeriu, mândru că a găsit singur răspunsul.

Desigur, la trei ani, copiii își pot imagina că toate lucrurile au un gust al lor. Explicația tăticului nu este una academică, dar nici nu este eronată și, lucrul cel mai important, a fost înțeleasă de Valeriu.

Ponturi utile:

- **Nu face pe profesorul universitar în fața lui, nu te pierde în explicații științifice complicate, în sofisme și teorii — devii și neînțeles, și plicticos.**

- Scopul tău nu este să-i dovedești cât de deștept ești tu, ci să-i „traduci" știința pe care o ai pe limba lui, astfel încât el să învețe ceva.
- Folosește exemplificarea și personificarea — copiii au o imaginație vie, care îi ajută foarte mult — și apelează la experiențele lui anterioare.
- Nu-i explica un lucru nou printr-un alt lucru nou, nu are sens. Când construiești un zid, așezi, cu răbdare, o cărămidă peste alta.
- Fii imaginativ, atent și deschis; de multe ori, copilul îți vine în ajutor cu o idee; fii receptiv la sugestiile lui.
- Fii răbdător, chiar dacă ești asaltat cu o ploaie de întrebări; nu uita, gândirea lui nu este structurată și logică, iar curiozitatea lui o depășește cu mult pe a ta. Logica se formează asemenea unui mușchi, prin antrenament, prin exercițiu susținut.
- Dacă nu vrei, nu poți sau nu ai timp să-i răspunzi, nu te face că nu-l auzi (copilul poate fi atât de insistent!). Mai bine spune-i că nu ai acum timp, cere-i să-ți aducă aminte altădată sau dă-i tu un termen când poate să revină cu întrebarea.
- Nu îți ieși din fire dacă ți-a pus o întrebare delicată sau dacă i-ai mai explicat o dată același lucru. Poate că numai te încearcă!
- Nu te enerva când copilul tău te întreabă ceva, indiferent de motiv. El nu va înțelege de ce te-ai enervat și, data viitoare, va ezita să te mai întrebe de frică să nu îți producă aceeași reacție. Dacă nu știi cum să-i răspunzi, nu-i îndruga verzi și uscate ca să ieși la liman (îl vei induce în eroare), nici nu-i spune sec „nu știu" (îl vei dezamăgi), ci promite-i că te interesezi să afli mai multe detalii și apoi vei reveni la el cu o explicație. Ține-ți cuvântul, copilul nu va uita această promisiune. În nici un caz, nu îi da o explicație falsă. Poți chiar să mergi cu el să-l întrebați împreună pe un „expert" în problemă: mama/bunica/un unchi/un vecin/un muncitor etc. În felul acesta, îl înveți că nu e nimeni care să le știe pe toate și nimeni care să nu știe nimic — o lecție importantă pe care atâția oameni odată ajunși în postura de șef par să o fi uitat!
- „Ce e, tată, p*** m***sii?" Dacă întrebarea/acțiunea copilului este stânjenitoare, nu face o tragedie, nu face tărăboi, nu chicoti, nu te arăta stânjenit, nervos. Îl intrigi. Rămâi calm, impasibil și dă-i o explicație scurtă, pe înțelesul lui, care să sune cât mai neinteresant cu putință. Păstrează o mimică inscrutabilă și o voce monotonă. Copilul își va pierde interesul pentru subiectul respectiv. Dacă ești în public, distrage-i atenția sau plecați, altfel, dacă începi cu explicațiile, cei din jur vor urmări plini de curiozitate reacția ta, copilul va pricepe că este în centrul atenției, motiv pentru care îți va face situația tot mai grea, insistând în ceea ce și-a propus până te exasperează. Dacă el vrea să știe înțelesul vreunui cuvânt vulgar pe care l-a auzit la alții, fă-o calm și rece și anunță-l că nu tolerezi asemenea expresii necivilizate. Nu uita, copiilor le place să provoace reacții, asta îi face să se simtă ei înșiși interesanți! Cu cât reacția ta este mai exagerată, cu atât „muniția" lui devine mai prețioasă și o va folosi când te aștepți mai puțin (de obicei, când vrea să fie în centrul atenției, să se „dea mare și tare").

- Stabilește-i copilului tău limite: e important să știe ce trebuie să facă, ce are voie să facă și ce îi este interzis să facă, dar nu îi spune simplu „n-ai voie să..." fără să-i explici de ce și, mai ales, cu ce urmări în caz de neascultare. Simpla interdicție nu va face decât să-i mărească interesul, curiozitatea, dorința de a te înfrunta. Atenție: uneori, când se simt neglijați, când simt că nu primesc destulă atenție, copiii fac exact ceea ce știu că nu au voie, chiar dacă știu care sunt urmările, chiar cu riscul de a fi pedepsiți.
- Când li se interzice ceva fără nici o explicație, se încăpățânează să facă exact pe dos. Vor să știe ce se întâmplă.
- Nu încerca să eviți întrebările delicate sau cele care par fără noimă pentru tine. Îl vei face încă și mai curios, și mai insistent.
- Nu spune niciodată „lasă, vede el, aude, dar nu pricepe", ori „lasă, că uită el ce-a văzut sau ce a auzit". În lipsa unor explicații din partea ta, copilul va iscodi alte persoane din familie sau din afară casei (copii, adulți), care pot să-i dea explicații eronate. Ori va încerca să își explice singur despre ce a fost vorba, să înțeleagă folosindu-se de cunoștințele și imaginația sa. Va trage concluzii greșite care îl pot tulbura, care pot avea urmări extrem de neplăcute, chiar nesănătoase pentru el.
- După ce i-ai dat o explicație, asigură-te că a înțeles, dar nu întrebându-l simplu: „Ai înțeles?". S-ar putea să spună „da" ca să nu te supere, să scape de „teoria chibritului" ori pentru că i se *pare* că a înțeles. Întreabă-l „Ce ai înțeles?" și cere-i să-ți spună cu propriile cuvinte.

Datoria de părinte este să-l prevenim, să-i explicăm, să-l ajutăm pe copil să înțeleagă, să învețe. Orice nelămurire are el și orice întrebare îți pune, trebuie să încerci să-i dai un răspuns potrivit. E bine să ții minte că nu ai de-a face cu un academician, ci cu un omuleț a cărui imaginație este atât de vie, încât o poveste, un basm, o pildă sunt tot atât de reale ca realitatea însăși.

Experiența personală și amintirile din copilărie ale părintelui sunt de un real folos în educarea și înțelegerea copilului.

Cum era când erai tu copil, ce simțeai, ce gândeai, de ce te temeai? Dacă îți aduci aminte, vei descoperi cât de ușor îți vine să-ți înțelegi copilul, să te joci cu el, să te apropii de el, să-i câștigi încrederea și respectul. Adu-ți aminte de tot ceea ce nu ți-a plăcut când erai copil, de ceea ce ai făcut numai de gura părinților, dar ți-a prins bine în viață,

adu-ți aminte de spaimele tale și povestește-i toate aceste amintiri copilului tău. De multe ori, evocarea unui astfel de moment poate însemna mai mult și poate fi mai convingător pentru micuțul tău decât orice explicație și pledoarie, pentru că „Și tata a fost la fel!".

3.4 Fii perseverent și consecvent

„Cu o floare, nu se face primăvară."

Când înveți tabla înmulțirii, nu e suficient să îți aduci *o dată* aminte cât fac, de pildă, 6X8. Trebuie să îți aduci aminte *de fiecare dată;* abia atunci poți spune că știi. Același lucru este valabil în orice altă privință. Nu ești un mare performer dacă sari o dată, la un antrenament, cât campionul mondial *en titre*. Nu ești un om îngrijit dacă te speli o dată la lună. Nu ești un elev bun dacă obții o notă de opt sau nouă sau zece o dată într-un trimestru.

Adesea, părinții îmi spun: „Da' l-am *mai* pus să facă cutare lucru" sau „Da' *mai* fac așa din când în când". Acest *mai* e problema! Nu are copilul cum să facă ceva tot timpul dacă tu îi ceri numai din când în când. Dacă vrei ca el să facă ceva *de regulă,* cere-i acel lucru *de regulă.*

Caz

Andreea are 11 ani și se culcă seara târziu pentru că stă la televizor. Nu apucă să doarmă suficiente ore și, dimineața, când trebuie să meargă la școală, e obosită. Întârzie la ore, nu se poate concentra, are rezultate școlare slabe. Mai recuperează din orele de somn după-amiază, dar nu apucă să își facă temele până vine seara, când, iarăși, televizorul o atrage ca un magnet. O întreb pe mamă ce caută un televizor în camera Andreei. Mă privește de parcă nu ar exista nici o legătură logică între acesta și somnul fetei. „Scoate-i-l din cameră dacă vrei să doarmă noaptea și dă stingerea la ora zece." Mama locuiește singură cu cele două fete ale sale, ambele de vârstă școlară, dar numai Andreea, care are televizor în cameră, are probleme cu somnul, cealaltă nu. „Dar eu dorm cu Andreea", replică mama ușor iritată, „fiindcă nu ne putem permite să aibă fiecare camera ei și mă mai uit și eu la televizor seara. N-am ce face, o las să se uite împreună cu mine". Sincer, nu înțeleg dacă mama știe ce vrea. Mai există un televizor în sufragerie unde ea poate să stea până târziu, dar copiii au nevoie să doarmă noaptea. Nici așa nu e bine: „Îmi place să stau în pat cu Andreea, seara", se confesează mama. O înțeleg, dar nu le poate avea pe toate, se bat cap în cap. Trebuie

să se hotărască ce vrea: o copilă odihnită, cu rezultate școlare mai bune sau micile lor bucurii? Se decide repede: stingerea la zece, mama stă la televizor în sufragerie. În câteva zile, cu toate protestele Andreei, situația se schimbă: copilul e mai odihnit, chiar și mama e mai odihnită pentru că a preferat să se culce o dată cu Andreea în loc să vină în pat când fetița e deja adormită. Minunat, numai că minunea ține fix o săptămână, până când, miercuri, se difuzează programul lor favorit. La zece seara... Mama se abate de la regulă (când ar fi putut foarte bine să înregistreze programul sau să-l privească amândouă în reluare, sâmbăta după-amiază) și lucrurile reintră pe vechiul făgaș. Când ne revedem, mama dă din umeri încurcată. Îi mai spun doar că lucrurile se vor schimba numai atunci când ea va fi, într-adevăr, hotărâtă să le schimbe. Până atunci, nici măcar să nu se mai plângă de nazurile Andreei și de rezultatele ei școlare pentru că mama e capul răutăților, fata nu are nici o vină. Nu-i convine. N-am ce-i face, eu nu mă ascund după cireș.

Dacă vrei să schimbi lucrurile, trebuie să perseverezi. Nu e destul să iei o decizie, trebuie să o aplici consecvent. Nu *un pic!* Nu *o dată!* Nu *câteodată!* Nu poți să instituie o regulă care se aplică mai rar decât excepția. Nu poți construi o casă dacă nu respecți întocmai legile geometriei, dacă nu ții cont de rezistența materialelor, dacă faci, la tot pasul, „mici excepții". Trebuie să fii hotărât, să perseverezi în ceea ce ți-ai propus dacă vrei să ajungi la un rezultat. Un atlet nu poate face performanță dacă nu merge în mod consecvent la antrenamente și nu poate merge la antrenamente dacă nu perseverează în hotărârea luată.

Un părinte este antrenorul copilului său și-l antrenează pentru viață. Cu cât își face treaba mai bine, cu atât copilul se va descurca mai bine. Orice „antrenament" ratat e un minus. Orice antrenament făcut prost sau pe jumătate va determina rezultate slabe.

Ponturi utile: cum și când poți face o excepție de la regulă fără să strici tot:

- **Dacă nu vrei să fii prea strict cu propriul copil, poți să lași frâul mai moale, însă nu când îți vine ție cheful (copilul nu mai înțelege nimic!), ci după un anumit tipic. Astfel, instituie și un favor pe care poți să i-l tai atunci când face opoziție, practic, ți-ai făcut rost de un instrument eficient de aplicare a regulii. În cazul de mai sus, mama ar fi putut să permită Andreei să stea la televizor o jumătate de oră sau o oră în plus, vineri și sâmbătă seara, dar nu duminica și nu în timpul săptămânii. În acest fel, regula orei de culcare s-ar fi întărit. Excepția aleatorie a desființat însă regula.**

- Atenție! Astfel de „excepții regulate" nu se pot aplica în orice privință (porți centura de siguranță doar în timpul săptămânii, nu și în weekend) și nu la orice vârstă (nu când copilul nu înțelege că are parte de o favoare, ci o taxează drept o slăbiciune a ta).
- Există și cazuri excepționale, cum ar fi, de pildă, un leșin, când îi dai copilului să mănânce ceva dulce, așa cum poți, unde ești, chiar dacă nu e spălat pe mâini (deși regula este că se spală înainte de masă). După ce totul trece, e bine să-i explici de ce te-ai abătut de la regulă — așa va înțelege că regula a rămas în picioare.

Orice nu aplici *de fiecare dată,* pentru copil înseamnă că *e de datoria lui* să își încerce norocul. Și, dacă vrei să vezi perseverență, uită-te la el cum te pune la încercare pe tine!

Perseverența și consecvența părinților nu au de ce să presupună un consum de nervi de ambele părți și o continuă confruntare de voințe *(a battle of will).*

Repetiția este mama învățării.
Copilul învață cel mai ușor și cu plăcere prin joacă.

Profită de acest avantaj. Când vrei, de pildă, să-l înveți să se spele pe mâini, cel mai plăcut mod de a-i readuce aminte este nu să-l cicălești, ci să vă spălați împreună, ba chiar să vă jucați puțin cu clăbucii și apa. Așa, copilul are ocazia să facă ceva plăcut împreună cu tine (ei adoră acest lucru) și fără cicăleală (care determină la toți oamenii, indiferent de vârstă, reacția adversă — „surzenia"). În plus, nici nu trebuie să-l mai verifici (lucru care îi arată copilului că nu ai încredere în el, ceea ce îi știrbește prețuirea de sine și siguranța). Va trebui să te speli pe mâini împreună cu el până când va face din proprie inițiativă acest lucru, în mod repetat. Abia atunci poți să fii sigur că a deprins acest obicei sănătos.

Caz

Andrei are opt ani și ar face orice numai să nu se spele pe mâini. Mama și tata sunt „cu gura pe el", îngropându-l în explicații, care mai de care mai logică, mai

științifică și mai înspăimântătoare. Andrei s-a îmbolnăvit de paraziți intestinali, a făcut și o enterocolită, dar tot nu s-a învățat minte. Preferă să își pună ambiția la încercare cu mama și tata. Părinții sunt exasperați și s-au săturat să-l tot cicălească. Eu aplic principiul exemplului personal: nu vobe, ci fapte. În plus, nu îl trimit pe Andrei să se spele singur, ci merg cu el și ne jucăm puțin. Apoi, mama și tata procedează la fel. Andrei e încântat că i se dă atenție în loc să fie cicălit și nu mai simte nevoia să facă opoziție. Se poartă de parcă asta ar fi așteptat tot timpul. La început, părinților li s-a părut hilar și ridicol să procedeze astfel, „doar copilul are opt ani, ce Dumnezeu?", dar, după numai câteva zile de exercițiu, Andrei se duce singur la baie și vine triumfător la masă, fluturându-și mândru mâinile. Mama și tata au ocazia să-l laude și el se simte încurajat să facă la fel și pe viitor.

Ponturi utile:

- **În orice proces de învățare, repetiția este un ingredient absolut necesar, altfel, uitarea se așterne ca praful pe mobilă.**
- **Un copil învață enorm de multe lucruri în fiecare zi; dacă tu sau eu, ca adulți, am fi nevoiți să ținem ritmul cu el, ne-ar plesni capul. De aceea, ușurează-i învățarea efectuând aceleași manevre/pași de fiecare dată, urmărind aceeași logică până când îi intră în reflex. Nu te apuci de operații matematice complicate dacă el nu știe adunarea, scăderea, înmulțirea și împărțirea.**
- **Sensul învățării este, întotdeauna, de la simplu la complicat. Dacă vrei să umpli o găleată cu pietre, pietriș și nisip, nu torni întâi nisipul (ocupă tot spațiul), ci pietrele mari, apoi, printre ele, pietrele mai mici și, în sfârșit, nisipul care să umple spațiile rămase libere.**

Când tot schimbi regulile din mers, îl zăpăcești cu totul și nu mai știe ce are de făcut. Imaginează-ți ce ar fi dacă, poftim, codul rutier s-ar schimba la fiecare lună! Spunem despre un om inconsecvent că „nici el nu știe ce vrea". Exact așa te percepe și pe tine copilul când schimbi regulile după cum îți vine. Ce se întâmplă când avem de-a face cu oameni care nu par să știe ce vor? Corect! Preluăm inițiativa. Exact așa face și copilul tău.

Lipsa de consecvență a părintelui e o mare greșeală. Copilul devine confuz, nesigur pe el și recalcitrant, nu mai știe ce are de făcut, ce se așteaptă de la el. Își instituie propriile reguli și nu mai învață niciodată ce are de făcut. Nu mai faci din el niciodată un om hotărât, ci unul care își schimbă părerile după cum bate vântul.

3.5 Fii răbdător, calm, blând și ferm

„Un răspuns blând potolește mânia, dar o vorbă aspră o aâță."
[Pildele lui Solomon]

Educarea copilului nu trebuie să se transforme într-o confruntare a voințelor, într-o ciocnire a caracterelor. Dacă eu, ca adult, permit lucrurilor să ia o astfel de turnură, atunci nu am mai multă minte decât copilul din fața mea.

Principiul este al pumnului de fier în mănușă de catifea.

De ce?

Copiii adoră adulții hotărâți și îi ascultă mai ușor.

De ce?

Un adult hotărât și sigur pe el dă impresia că știe exact ce vrea, că este la cârmă.

Și ce dacă?

Orice copil se vrea ocrotit, altfel, dacă se simte expus, devine anxios. Un adult hotărât, care știe ce vrea și ce are de făcut, îl face pe copil să se simtă în siguranță, de aceea îl ascultă, chiar dacă, la început, s-ar putea să-l pună la încercare. De fapt, vrea astfel să se asigure că „e pe mâini bune". În caz contrar, va prelua el comanda.

Copiii preferă adulții fermi și siguri pe ei.

Demonstrează-i că știi ce vrei și nu ți-e teamă că el ar putea să nu te asculte. Abia așa îl faci să te asculte, așa îi conferi siguranța de care are absolută nevoie ca să se simtă ocrotit.

Cum poți fi ferm și blând în același timp?

Ai de-a face cu un monstru fioros, cu un criminal periculos sau cu un copil? Cum să-ți fie frică de un copil? Ești un adult responsabil, cu mai multă experiență, minte și autocontrol decât el, deci poți să fii ferm și stăpân pe situație. Ai la serviciu subordonați? Dacă ei te ascultă, și copilul tău te poate asculta.

Dar blând? Mai ales blând. La cât este de fragil și sensibil un copil, mă gândesc că aș putea să-l rănesc extrem de ușor. Cum să urlu la el ca o fiară? Cum să mă năpustesc asupra lui și să-l lovesc când, din greșeală, pot să-l izbesc cu capul de un perete, de un colț de mobilă și să rămână mort pe loc? Ba, ferindu-se de mine, s-ar putea lovi și singur, chiar mai rău decât dacă l-aș fi atins eu.

Blândețea și fermitatea trebuie să ți se reflecte pe chip, în voce și în mișcări. Gândește-te la un dentist. Dacă ar avea o căutătură fioroasă, te-ai mai așeza în scaun sau ai fugi mâncând pământul? Dacă i-ar tremura mâinile, ai mai avea încredere în el? Dacă te-ar întreba pe tine ce vrei ca el să-ți facă și cum să procedeze, ce i-ai spune? Nimic, ai tuli-o! Dar dacă are o înfățișare plăcută, senină, mâini ferme, ce manevrează abil instrumentele și, mai ales, îți explică sigur pe el ce urmează să se întâmple, stai liniștit și-l lași să își facă treaba.

Când leii simt frica dresorului îl atacă.

Când copilul te simte că ești slab și temător nu te ascultă.

Pe lângă blândețe și fermitate, indiferent de situație, trebuie să rămâi calm și răbdător. Știu, copiii pot fi atât de enervanți încât, uneori, ar scoate din sărite și un sfânt. Suntem oameni și avem și noi limite, avem zile mai proaste și necazuri, și griji. Însă de câte dintre lucrurile acestea se face vinovat copilul tău? De ce să îți verși focul pe el? De ce să îl repezi în loc să faci apel la înțelegerea lui? Copiii se simt foarte importanți și apreciați în astfel de momente: „Îmi pare rău, azi am avut o zi proastă, nu mă simt bine și aș vrea să fiu puțin singur, să mă liniștesc. Vorbim despre problema ta când îmi revin. Nici nu știi cât

bine mi-ai face dacă m-ai înțelege." sau „Puiule, te rog, pune mașinuța aceea cu sirenă înapoi la locul ei. Mă doare capul acum. Îți promit că ne jucăm împreună cu ea de îndată ce mă simt mai bine. Știu că mă înțelegi și îți mulțumesc".

Un părinte agitat și nervos își zăpăcește copilul, îl irită și-l provoacă.

Înțeleg perfect că, uneori, îți vine să-ți dai ochii peste cap întrebându-te cu cine seamănă copilul tău așa de greu de cap de nu pricepe ce i-ai explicat de o sută de ori la matematică, dar dacă începi să te răstești la el și să-i spui vorbe de ocară, transpirat și aprins la față, tot ce faci este să îl inhibi. Chiar n-ai trecut niciodată printr-o situație similară, nu te-a intimidat niciodată vreun profesor teribil atât de mult încât să nici nu mai poți ține creta în mâini de frică? În loc să bagi spaima în copil și ție să-ți crească tensiunea, mai bine faceți o pauză. Pe urmă, încearcă să găsești o altă cale de a-i explica sau, măcar, mai multă răbdare.

Caz

Laura are 10 ani și, din când în când, probleme la matematică. Tatăl e cel care o ajută atunci când se împotmolește, numai că, de multe ori, s-ar lipsi bucuroasă de ajutorul lui pentru că, dacă nu-i înțelege repede explicațiile, totul degenerează în ceartă, lacrimi și durere. Tatăl își pierde răbdarea, ridică vocea, Laura nici nu se mai poate concentra, e „blocată". Înainte ca atmosfera să explodeze, intervin: „Costel, uite, nici eu n-am înțeles. Poți să-mi explici și mie, te rog. Dar nu ca până acum, că degeaba o faci. Încearcă altfel. Poți?". Tata se calmează — sunt musafir, nu se poate răsti la mine, chiar dacă sunt grea de cap. Coboară vocea și, instinctiv, când îmi explică, se uită la mine, nu la Laura care, eliberată de sub privirea lui, se detensionează și devine atentă la explicație. Brusc, se luminează la față și strigă bucuroasă: „Acum am priceput!".

Autoritatea se naște din respect. Frica se naște din tiranie.

Ponturi utile:

- „Tonul face muzica"; de multe ori, nici nu contează *ce spui*, ci, mai ales, *cum o spui.*
- Atenție la voce, dar și la atitudine, la expresia feței, contactul vizual, la gesturi: toate pot să-ți trădeze enervarea.

- Când noi ne pierdem răbdarea, copilul se pierde cu totul.
- Când noi ne enervăm, și el se poate enerva.
- Când noi ne răstim, el se poate speria.
- Calmul și răbdarea, în ochii lui, se traduc prin iubire și pe bună dreptate, doar, vorba aceea, iubirea pe toate le rabdă...

Blândețea, răbdarea, calmul și fermitatea sunt toate măsura iubirii, a înțelegerii și grijii pe care părintele o poartă copilului său. Omul e bun și răbdător cu cel pe care îl iubește, nu își iese din fire cu acesta și e de neclintit în hotărârea lui de a-i face bine și a-i purta de grijă.

Ignorarea principiului te transformă într-un părinte tiranic și temut.

3.6 Fii rezonabil

„Dacă dai peste miere, nu mânca decât atât cât îți ajunge ca să nu ți se scârbească și s-o verși din gură."

[Pildele lui Solomon]

Dreapta măsură ne este de mare ajutor întotdeauna, dar parcă niciodată nu avem nevoie de aceasta mai mult decât în relația cu copilul nostru. Orice exces, orice exagerare nu fac decât să ne creeze probleme. Principalele urmări ale ignorării acestui principiu sunt unele dintre cele mai mari greșeli pe care le comit părinții față de copiii lor:

- Răsfățul
- Asprimea excesivă
- Supraevaluarea
- Subevaluarea
- Cocoloșirea

3.6.1 Răsfățul

Un copil răsfățat este cel de la care părintele nu cere nimic, dar îi permite orice.

Răsfățatul nu are responsabilități, ci numai pretenții, nu are limite, face orice vrea, e obișnuit să dea ordine și să nu se supună nimănui, să primească, nu să dea, să nu respecte pe nimeni și să nu se gândească decât la el. E nepoliticos, nerecunoscător, crede că totul i se cuvine, e nemulțumit, veșnic vrea mai mult, este egoist — nu poate să împartă nimic cu nimeni, nesuferit, neascultător și greu de disciplinat, tiranic până la exasperare.

De multe ori, părintele își răsfață copilul dintr-un sentiment de vină. Pentru că nu poate să stea cu el cât trebuie, pentru că s-a despărțit de mama/tatăl copilului, pentru că știe că nu se achită cum trebuie de îndatoririle de părinte, crede că poate compensa, că își poate cumpăra afecțiunea copilului cumpărându-i ceva. Curând, singura valoare pe care propriul copil i-o va atribui este puterea lui de cumpărare.

Alteori, părintele își răsfață copilul cu probleme de sănătate sau care a trecut prin experiențe dramatice. Încearcă să compenseze suferința copilului neimpunându-i nici o regulă, neținând cont de nici un principiu. Copilul va ajunge de necontrolat, indisciplinat și incapabil să se afirme, să învețe, să se dezvolte normal.

Se întâmplă ca propria-i copilărie să fi fost atât de tristă și de marcată de lipsuri, încât părintele își jură că odrasla lui nu va îndura niciodată ceea ce a îndurat el. Este, desigur, nobil să-ți dorești o copilărie fericită și îndestulată pentru copilul tău, dar situația aceasta seamănă cu aceea a unei rățuști care, de răsfățată ce e, zboară numai cu avionul, așa încât aripioarele i se atrofiază și niciodată nu va mai putea să zboare cu ele. Ce se întâmplă dacă într-o zi rămâne fără avion? Va fi o rățușcă vulnerabilă și nefericită. Nu uita că viața e plină de neprevăzut. Antrenează-ți copilul pentru tot felul de situații: și să trăiască precum un prinț, dar și să știe cum să o ia de la zero.

Este oare răsfățatul fericit?

Nu. Este greu de mulțumit, veșnic mofturos și năzuros și nu se simte important decât atunci când îi controlează pe ceilalți, or, exercițiul puterii te obligă să faci și lucruri pe care nu ți le dorești de fapt.

Caz

Gabriela are 3 ani, e un copil extrem de inteligent, haios și răsfățat. Niciodată nu spune „te rog"; la ordinea zilei este „vreau". La un moment dat, copila *vrea* să-i desenez ceva. O sfătuiesc să-mi spună cuvântul magic. Refuză. Vreme de o oră, încearcă toate stratagemele posibile, cu o insistență demnă de o cauză mai bună, să mă oblige să-i fac pe plac. Desigur, și-ar dori ca eu să-i desenez în loc să pierdem timpul, dar crede că, dacă îmi zice „te rog", și-a pierdut puterea. În cele din urmă, cedează. A înțeles că nu-i merge cu mine așa cum îi merge cu ceilalți, pentru că eu știu ce vreau. Cuvintele însă o eliberează și se laudă de față cu toată lumea că a spus „te rog"! Seamănă cu un căluț care, după multă împotrivire, își poartă țanțoș hamul. E mult mai fericită să fie ascultătoare și politicoasă, decât nesuferită și capricioasă — e greu să îți tot menții controlul asupra celorlalți când n-ai decât 3 ani, pentru că ei nu par să știe cum să te controleze pe tine. E fericită că a găsit un adult pe care nu mai are nevoie să-l controleze.

Ponturi utile:

- Nu e nevoie să-i cumperi ceva ori de câte ori ieși cu el în oraș — timpul petrecut împreună trebuie să fie, pentru amândoi, destulă bucurie. Altfel, când vei fi strâmtorat, te vei simți forțat să stați acasă, or, copilul are nevoie de mișcare în aer liber. Și tu la fel.
- Nu e nevoie să-ți îngropi copilul în cadouri, nici măcar de ziua lui. Te angajezi singur într-o competiție care te va duce la exsperare: cu fiecare cadou pe care i-l iei, următorul va trebui să fie și mai și, mai mare, mai scump, mai rar, ca să-i produci o surpriză plăcută, să-i mai poți face o bucurie. Chiar dacă ai bani cu nemiluita, nu-ți spune „ei, și ce, îmi permit!", ci gândește-te cât de greu va fi pentru copilul tău să se bucure de un nou cadou din partea ta. În plus, ceea ce era, la început, generozitatea ta, va fi taxată drept o obligație a ta către el.
- Nu strica orzul pe găște. Degeaba îi cumperi o minge „de firmă" cum n-are nimeni în toată școala lui, dacă stă uitată în debara pentru că micuțul nu are cu cine să se joace. Mai bine i-ai cumpăra una obișnuită cu care să vă jucați împreună până când o faceți praf.
- Nu cadourile scumpe și nici numărul acestora au importanță, ci valoarea sentimentală atașată. Degeaba se trezește de Crăciun cu un maldăr de cadouri sub pom dacă nu ești cu el să le desfaceți împreună. Cel mai mare cadou pe care i-l poți face copilului tău este timpul pe care i-l acorzi! Altfel, crești un prinț nefericit care nu va ști să aprecieze nimic la tine (ori la altcineva) în afară de valoarea contului bancar. Uiți că nimeni nu se va face de bună voie sluga lui când va fi mare, uiți că nu ești nemuritor și nici nu ești persoana cu care ar dori să-și petreacă toate zilele vieții lui.

Caz

Mădălina (6 ani) este un copil căruia mama și tata nu-i refuză nimic. Are atâtea jucării, încât nu mai apucă să se joace cu toate. Cele mai vechi stau aruncate grămadă, într-un coș imens. Cele mai noi sunt pe rafturi, la vedere. Cu toate acestea, nu suportă să le împartă cu nimeni, mai ales cu surioara ei mai mică (un copil de doi ani, absolut incredibil de generos și tolerant dat fiind că de abia gângurește). Îl sfătuiesc pe tatăl ei, care este preotul unei parohii sărace, să o învețe pe Mădălina să facă milostenie. Fetița este un copil sensibil și acceptă pe loc să doneze câteva din jucăriile ei mai vechi unor copii săraci. O las pe ea să decidă de ce anume să se despartă și îmi pune în sacoșă mult mai multe jucării decât se așteptau mama și tata (care au fost nevoiți să o întrebe de câteva ori dacă e sigură că nu mai are nevoie de cutare sau cutare lucru). Căminul Mădălinei nu este luxos, dar e confortabil, călduros, plăcut. Odată ajunsă în casele familiilor nevoiașe, confruntată cu sărăcia, Mădălinei nu îi vine să creadă că sunt pe lume copii care nu au nici o jucărie și regretă că nu a adus mai multe cu ea. E atât de impresionată de lipsurile copiilor pe care îi întâlnește și de bucuria pe care le-o face acestora dându-le ceva ce ei îi prisosea, încât o apucă plânsul. Unul dintre copii o impresionează în mod deosebit. Îl găsește atât de slăbuț și firav, încât le cere părinților voie să-l aducă la ei, măcar din când în când, să-l hrănească, să-l scoată din casa lui de chirpici rece și sărăcăcioasă și să-l înveselească. Părinților nu le vine să creadă că aceasta e fetița lor care până ieri țipa ca din gură de șarpe dacă îi lua cineva jucăria să se joace.

Dar din dar se face rai. Generozitatea este o lecție importantă.

Una dintre lecțiile cele mai importante pe care i le poți da copilului tău este să îl înveți să dăruiască. Nu-ți spune „n-am nevoie de nimic de la el", nu despre tine e vorba. El are nevoie să învețe să fie generos, altfel devine un om egoist și zgârcit (of, cât ne sunt de nesuferiți aceștia!). Oferă-i cât poți de des bucuria unică de a-ți dărui și el ceva. Un desen pe care ți-l face de ziua ta, o păpădie pe care a cules-o și a pus-o la presat, o poezie pe care a învățat-o special pentru tine, un semn de carte pe care l-a făcut din hârtie creponată, toate sunt, recunoaște, cadouri unice și neprețuite, așa cum numai cele de la copilul tău pot fi. Generozitatea este cel mai eficient antidot împotriva metehnelor pe care le aduce răsfățul.

Dacă ai mai mulți copii, trebuie să-i obișnuiești să-și facă unii altora cadouri și să nu aștepte acest lucru numai de la părinți. Pe lângă darurile sărbătoritului, îngrijește-te ca fiecare din frații și surorile lui să

primească de la părinți un flecușteț, o tratație sau, și mai bine, cumpără-le cu această ocazie un joc pe care să-l puteți juca cu toții.

Tot ce este prea mult strică.

Copiilor răsfățați, părinții nu le impun limite și nu-i învață ce înseamnă bunul-simț și buna cuviință. Cu fiecare zi în care fac tot ce le trece prin minte, vor fi tot mai greu de disciplinat, tot mai mofturoși, mai neascultători, mai nepoliticoși, mai răutăcioși, mai interesați de ei decât de orice altceva, mai nesuferiți celor din jur și, evident, tot mai izolați în afara casei. Oricât de multe îi treci cu vederea copilului tău pentru că îl iubești, gândește-te că nu-i faci nici un bine. Crescând, el va fi nevoit să stabilească tot mai multe relații cu persoane din afară casei. Nu îl crește ca pe o plantă de seră, ci ca pe un om care nu va avea cum să trăiască în afara societății, ci în sânul acesteia; cei din afara casei nu-l văd cu ochii tăi, ci așa cum este el în realitate și nu-i vor mai îngădui la fel de multe ca tine, nu îl vor accepta necondiționat ca tine. Pentru ei, el nu reprezintă o „comoară", ci un individ plin de ifose, nepoliticos, egoist, leneș, violent, nedrept etc.

3.6.2 Asprimea excesivă. Demotivarea

Lipsa de apreciere este demotivantă. Vorba dulce mult aduce.

La extrema cealaltă este părintele mult prea pretențios, veșnic nemulțumit și cârcotaș, care crede că metoda cea mai bună de a-și educa odrasla este să-l cicălească și să-l admonesteze la cea mai mică greșeală (ca să-l „corecteze"), fără să observe nimic din tot ce face bun (pentru că „asta se cuvine să facă și așa este normal"). Acest tip de părinte nu are în gura lui decât reproș, niciodată laude.

Cu cât te plângi mai mult de propriul copil, cu atât el îți va da mai puține motive să fii mândru de el. De ce? Îl demotivezi. „De ce să fac

ce spune mama dacă ea nu mă observă decât atunci *când fac ce nu trebuie*? Măcar așa o enervez și mă bagă în seamă."

Caz

Andrei (8 ani) suferă din pricină că părinții săi sunt mult prea ocupați cu fratele lui de 1 an ca să-i mai dea și lui atenție. Cu bebelușul se joacă toată lumea, cu el părinții stau mereu în brațe, îi vorbesc, îl alintă, pe Andrei îl văd prea puțin. Cel mai tare o enervează pe mamă când băiatul intră în casă cu încălțămintea plină de noroi pe care îl duce în hol și pe covoare. Țipă la el și se agită, dar strânge din urma lui. Andrei surâde pe furiș. Cel puțin așa a remarcat și ea că s-a întors acasă, altfel, nici n-ar fi catadicsit să-l întâmpine, să-l ia în brațe, să-l întrebe cum a fost la școală. O sfătuiesc să schimbe politica: să nu se mai supere pe el, ci să-i dea mătura și mopul și, când copilul vine de la școală, să stea cu el de vorbă, măcar câteva minute, în termenii cei mai amicali. În prima zi, Andrei e surprins de schimbare. Spală pe jos, dar nu se supără. Mama îl ține de vorbă cum am sfătuit-o. A doua zi, când vine de la școală, Andrei se șterge bine pe picioare, se descalță la intrare și se aruncă în brațe la mama care îi iese în întâmpinare. Revederea e mai plăcută pentru toată lumea.

Ponturi utile:

- **Când vrei să-l dezveți pe copil de un obicei prost, mai degrabă reușești dacă îl lauzi când face ce trebuie, decât dacă îl cicălești de fiecare dată când greșește.**
- **Nu-i vâna greșelile. Nu-i ignora meritele.**
- **Nu pedeapsa este scopul educației, ci învățarea. Mai bine să-l previi decât să-l lași să greșească și, apoi, să-l pedepsești, de aceea, avertizează-l când este pe punctul să comită o greșeală.**
- **Pedeapsa fără explicații și învățăminte e ca nunta fără lăutari.**
- **Ajută-l pe copil să înțeleagă consecințele purtării și faptelor sale și dă-i ocazia să aleagă singur ce va face. În felul acesta îl înveți să aleagă binele de rău, ce se cuvine de ceea ce nu se cuvine și îl înveți să poarte răspunderea propriilor fapte și acțiuni.**

Caz

Petru are 4 ani și, când merge la cumpărături, aruncă o mulțime de produse în coș, de parcă ar veni sfârșitul lumii, foametea. Mama se luptă să-l lămurească să le ducă înapoi, el nu vrea. Când ajungem la casă, tărăboi mare. Petru vrea să ia tot ce a ales el. Îi explic: „Nu avem bani pentru toate, așa că nu sunt decât două variante: ori le duci înapoi, ori ieși cu ele fără să plătești și, în acest caz, devii hoț, paznicii vor chema poliția și ai să fii tratat ca un hoț. Tu alegi". Petru stă câteva secunde pe gânduri și decide: „Le duc înapoi".

3.6.3 Supraevaluarea

Drumul spre eșec este pavat cu (auto)iluzii.

În mod firesc, ne dorim ca propriul copil să fie mai sănătos, mai frumos, mai fericit, mai talentat, mai bogat decât suntem noi. E bine însă să îl privim obiectiv și să nu avem așteptări nerealiste.

De multe ori, antrenați parcă într-o întrecere a părinților, îl forțăm să meargă și la baschet, și la pictură, și la cercul de informatică, și la școala germană, și colo, și dincolo. Punem mereu presiune asupra lui întinzând coarda tot mai mult, îl obosim și, fapt deosebit de grav, îl pregătim nu pentru reușită, pentru o carieră de cinci stele, ci pentru eșec. Vorba aceea: când de multe te apuci, mai pe toate le încurci.

Ponturi utile:

- Observă-ți copilul, stai de vorbă cu el și încearcă să afli ce-i place să facă și ce nu. Dacă tu ești mare atlet, nu e obligatoriu ca și el să facă sport de performanță.
- Nu-ți stabili obiective în ceea ce-l privește fără să ții cont și de dorințele lui, de visurile lui, de aptitudinile și talentele sale în mod realist. Îl poți orienta spre o pistă greșită și-i poți da peste cap toată viața. De ce să vrei să-l faci actor și să ajungă unul mediocru (în cel mai fericit caz), în loc să-l lași să devină un inginer mecanic strălucit, apreciat și fericit?
- Privește-ți copilul obiectiv și nu-i atribui calități pe care nu le are. Pe cine vrei să păcălești?
- Nu-l hrăni cu iluzii. Nu-i crea o falsă imagine despre el, ci ajută-l să se descopere, să se cunoască singur, să-și evalueze bine posibilitățile și limitele și să facă alegerile cele mai potrivite pentru viața lui.

3.6.4 Subevaluarea

Diamantele strălucesc și în noroi, dar numai șlefuite devin bijuterii.

Nu crede că propriul tău copil nu poate ajunge un medic strălucit doar pentru că ai o condiție modestă. Nu-ți spune că micuțul tău nu

are cum să devină mare cântăreț pentru că în familia voastră nimeni n-a fost deosebit, n-a avut nici un talent și nimic special. Nu pot să nu mă gândesc la povestea lui Billy Elliot, puștiul de 10 ani dintr-o familie de mineri scoțieni săraci, care neam de neamul lor au lucrat în mină. Billy însă s-a născut cu un talent deosebit pentru dans și numai încăpățânarea lui și sprijinul unei profesoare i-au convins familia să-i acorde o șansă. Billy nu numai că a fost primit la una dintre cele mai bune școli de balet din Anglia, dar, peste ani, talentul lui extraordinar și pasiunea pentru dans au făcut din el unul dintre cei mai buni primi balerini. Și când te gândești că ai lui îl vedeau lucrând în mină!

Ca și supraevaluarea, subevaluarea este o apeciere nerealistă și o atitudine nerezonabilă față de copilul tău. Efectul — un copil nefericit, timorat, lipsit de încredere în sine și de orice dorință de afirmare, frustrat, veștejit ca o floare ținută la întuneric.

Ponturi utile:

- Învață să te bucuri de realizările copilului tău, oricât de mici ți s-ar părea; el a depus efort.
- Nu-l lua în derîdere și nu-l desconsidera. Nu uita că și Picasso mâzgălea la început.
- Nu-i căuta veșnic nod în papură, cu timpul, îl descurajezi, îl faci să simtă că nu e în stare de nimic pe când alții, mai puțin talentați și inteligenți decât el, reușesc grație sprijinului și încurajării primite din partea familiei.
- Nu fi gelos pe el, pe talentul lui și nu-i da în cap, nu-l condamna la o viață anostă cum a fost, poate, a ta. Într-o zi, s-ar putea să te mândrești cu el în fața întregii lumi. Adu-ți aminte de povestea *Rățușca cea urâtă*. N-ar fi exclus ca printre voi, rațe domestice, să aveți o lebădă splendidă. Ajutați-o să crească.

3.6.5 Cocoloșirea

E o greșeală cu efecte monstruoase asupra copilului, care le combină, de fapt, pe alte două: răsfăț și subevaluare. Părintele îl vede pe copil un veșnic bebe neputincios, încât i le face el pe toate, până ajunge ca ditamai omul în toată firea să fie spălat, îmbrăcat și hrănit de părinte ca și când ar avea un an. Cocoloșirea este o greșeală ale cărei efec-

te pot fi mai puțin problematice în copilărie, dar se accentuează în timp și lovesc din plin la maturitate, asemenea unui tsunami care este devastator numai în clipa în care a ajuns la mal.

Mai ales băieții sunt supuși acestui risc, dar nici fetele nu sunt scutite, iar cocoloșirea este greșeala predilectă a mamelor. Unele ajung aproape să i se închine copilului ca unui zeu, slujindu-l cu devoțiune. De fapt, o astfel de mamă ajunge să-i controleze copilului existența și să-l facă dependent de ea cu o iresponsabilitate care, dacă n-ar fi inconștientă și alimentată de devoțiune, ai fi înclinat s-o taxezi drept intenție criminală. Cum să înveți un fluture să zboare dacă îi tot rupi aripile?

„Mama-cloșcă" își îndoapă copilul și nu-l lasă să ridice un pai în casă, nu-i dă responsabilități, dar se preocupă de educația lui, de bunăstarea lui și de sănătatea lui cu excesivă grijă, făcând atâta caz, încât aproape nu îi mai rămâne nici un alt țel în viață. Nu-i lasă copilului nici un dram de inițiativă și nici un moment de intimitate. Trebuie să-i știe toate secretele așa cum îi cunoaște toate pliurile pielii... Pare că nici o altă grijă de-a ei nu se leagă de altceva decât de el. Întotdeauna are o grijă: ba că nu mănâncă bine, ba că nu doarme bine, ba că are nevoie de una, ba de alta. E genul care îi curăță nasul până când îi usucă complet mucoasa și-l spală într-atât încât îi distruge epiderma și, dacă ar putea, s-ar duce și la școală în locul lui.

Un astfel de copil devine un om mofturos, leneș, obișnuit să primească totul pe tavă, un răsfățat neputincios care moare de foame cu frigiderul plin, care preferă să fie dus în cârcă de alții, antrenat parcă în arta de a parazita pe cineva. Desigur, de multe ori, ei au și studii și servicii bine plătite, dar asta nu înseamnă că își poartă singuri de grijă.

Evident, nici o femeie nu este suficient de bună pentru „băiatul lui mama"; se amestecă mereu în viața lui (inclusiv amoroasă) cu aplomb, manipulându-i abil relațiile. Dacă și când *îi va permite* să se însoare,

mama-cloșcă nu își privește nora decât ca pe un rău necesar, menit doar să o suplinească într-o singură privință: viața sexuală și reproducerea prețiosului ei fiu. E genul de soacră care se va amesteca mereu în viața noii familii, manifestând curiozitate și gelozie față de inițimitățile cuplului, având pretenția de a fi la curent cu tot ce face copilașul ei, pe care nu reușește deloc să-l vadă ca pe un adult în toată firea, cu viața și responsabilitățile lui, și să-l lase în pace. Mai târziu, când apare și nepotul, o astfel de mamă-soacră-bunică se simte datoare să-l preia pe nou-născut ca pe o prelungire directă a ei, prin băiatul ei, reducându-și nora la o simplă anexă a vieții lor de familie și preluându-i din mers rolul de mamă sub pretextul „lasă-l în seama mea că tu mergi la serviciu". Ba, încă una dintre pacientele de la cabinet mi s-a plâns că soacra o bârfește în fața copilului și i-a băgat acestuia în cap (stând mai mereu cu el) că ea și pe urmă tatăl lui sunt cei mai importanți și pe ei trebuie să-i asculte, iar mămica lui e undeva pe locul trei.

Un singur sfat pot să-i dau unei femei atât de îndrăgostite de propriul său fiu: să conștientizeze problema pe care o are și să meargă la psiholog înainte de a distruge viața celui pe care îl iubește atât. Adeseori, grija aceasta excesivă pune treptat stăpânire pe ea, transformând-o dintr-o femeie normală într-o adevărată bombă cu ceas ce va arunca în aer viața personală și fericirea propriului său copil.

Mamele își cocoloșesc fiicele mai puțin și, când o fac, le transformă în niște prințese mofturoase pentru care nimeni nu e suficient de bun, deși ele însele nu se prea pot lăuda cu multe.

Tații, când își cocoloșesc copiii, îi transformă în adulți temători, lipsiți de încredere în ei, dependenți de confirmarea și sprijinul părintelui lor, incapabili de realizări. Copiii lor devin genul de „mâncători de averi", capabili să cheltuiască, dar niciodată să muncească.

Grija excesivă e o greșeală. „Băiatul lui mama" și „Fata lui tata" refuză să se maturizeze și au toate premisele să eșueze și ca adulți, și ca părinți.

În loc de concluzii

- Să nu uităm să fim rezonabili.
- Pedeapsa nu e o tortură și recompensa nu trebuie să presupună un împrumut bancar.
- Scopul unui părinte nu este să-și pedepsească copilul, ci să-l învețe și să prevină ca el să facă ce nu trebuie (să-și facă rău lui, altora, să distrugă).
- Nu-ți faci copilul fericit îngropându-l în cadouri, nu ai de-a face cu o cocotă. Generozitatea nu e o stradă cu sens unic și dacă nu îți înveți copilul să dăruiască, îl privezi de una dintre cele mai mari bucurii cu putință.
- Nu poți să fii mereu gata să veghezi asupra copilului tău. Trebuie să-l înveți să aleagă binele de rău și să înțeleagă că fiecare faptă are consecințele ei — plăcute sau neplăcute.
- Ferește-te de excese ca să-l ferești și pe el de probleme.
- Nu aștepta de la copil nici mai mult decât poate, dar nici mai puțin. Evaluează-l obiectiv și ridică-i nivelul așteptărilor treptat.

3.7 Fii drept și cinstit

Nu-i cere copilului ceea ce tu însuți nu poți.

Celebrul pediatru american Dr. Benjamin Spock spunea că a fi părinte este pasul cel mai important către maturitate pe care îl poate face cineva. Un părinte responsabil, care își dorește tot ce e mai bun pentru copilul lui, va fi mai atent, în primul rând, la el însuși, la ce face și ce spune, la cuvintele pe care le folosește, la gesturile și atitudinea lui, la obiceiurile lui, bune și proaste, la modul în care relaționează cu cei din jur, la igiena personală etc. Educația copilului începe cu noi. Noi trebuie să ne corectăm defectele, să scăpăm de obiceiurile nesănătoase sau proaste, altfel, cum să cerem copiilor ceea ce noi înșine, oameni în toată firea, nu putem realiza? Foarte important este să ne recunoaștem greșelile deschis, întotdeauna, fără teamă că orgoliul nostru ar avea de suferit ori că ne dăm singuri jos de pe piedestal.

Știi ce mă uimește întotdeauna? Părinții fumători care îi interzic, pur și simplu, adolescentului lor să se apuce de fumat, îi cotrobăie prin buzunare după țigări ca vameșii după marfa de contrabandă, îl amuși-

nează ca un câine polițist. Sincer, m-am întrebat oare ce nas au să se poarte astfel? A, desigur, e cu totul altceva atunci când admit că ei au greșit și pun problema altfel: „Uite, copile, eu în ce hal am ajuns, ce suferințe am de la fumat și cât de greu îmi este să nu fumez. Vezi consecințele pe viu, pe mine. Cheltuiesc o grămadă de bani, când aș putea face altceva cu banii, nu mai am dinți buni în gură și mă doare inima. E o greșeală să te apuci, nu face ca mine". Așa da, asta e nu doar educație, ci și o dovadă de dragoste din partea lor. Și, dacă, vrând să își convingă copilul să nu se apuce de fumat, se încumetă să renunțe ei înșiși la țigări, atunci sunt vrednici de toată admirația și lauda.

Nu-ți fie teamă să recunoști când ai greșit și să-ți ceri iertare.

Astfel, îi arăți copilului că a greși e omenesc, că și greșeala face parte din învățare, dar, mai ales, îl înveți cum să procedeze corect atunci când a greșit.

Caz

Marian îmi este prieten de familie și are o fetiță de șase ani pe care a învățat-o să traverseze numai pe culoarea verde a semaforului. Suntem în oraș, ne grăbim. Semaforul e roșu, dar nu trec încă mașini. Marian își prinde fetița de mână și traversează în fugă. Eu rămân să aștept culoarea verde. Ajunsă pe partea cealaltă, nu-l cert de față cu copilul, l-aș pune într-o postură proastă, dar, din priviri, îi dau de înțeles că n-a făcut bine. Marian se simte obligat să-i spună fetiței să nu facă așa niciodată când e singură. Ea mă întreabă de ce n-am traversat o dată cu ei. Îi spun că aștept întotdeauna culoarea verde, chiar dacă mă grăbesc, chiar dacă nu trec mașini, așa e mai sigur. Mă pot împiedica în fugă ori pot să nu mă asigur bine, șoferii nu se șteaptă să mă găsească pe carosabil, vin în viteză. O secundă și pot să ajung la spital sau mai rău. Copila nu zice nimic. Marian înțelege că a greșit și ia o hotărâre înțeleaptă. Nu ține la orgoliul lui, nu persevereză în greșeală asigurând copila „Lasă, când treci cu tata ești în siguranță", cum fac, din păcate, atât de mulți părinți. Își privește copila drept în față și-i spune simplu: „Iartă-mă, am greșit. Nu trebuia să trec pe culoarea roșie și, cu atât mai puțin, să te iau și pe tine cu mine. N-am să mai fac aceasta niciodată. E periculos, așa cum ți-am explicat de atâtea ori. Ai înțeles că n-am procedat bine?". Copila dă din cap. „Promite-mi că nici tu, cu sau fără mine, cu sau fără altcineva, nu ai să traversezi strada decât la culoarea verde, după ce te asiguri, așa cum te-am învățat." Copila promite și îi cere să-i promită și el că nu va mai face altfel, semn că a înțeles pericolul și vrea ca și tata să se protejeze. Marian

promite și incidentul se încheie cu bine. Greșeala s-a transformat într-o lecție pentru amândoi și o dovadă de iubire reciprocă.

Degeaba îți dăscălești copilul dacă exemplul tău personal nu întărește teoria.

„Frații nedreptățiți sunt mai greu de câștigat decât o cetate întărită și certurile lor sunt tot așa de greu de înlăturat ca zăvoarele unei case împărătești", spune una dintre pildele lui Solomon.

Aveam trei ani și jumătate când mama s-a întors de la maternitate cu sora mea în brațe și, în clipa aceea, lumea mea s-a prăbușit. Brusc, m-am simțit dată la o parte ca un prinț dezmoștenit. Greșeala pe care mama a făcut-o intrând în casă cu bebelușul nostru în brațe (în loc să aibă brațele libere pentru mine, care mă îngrijorasem pentru ea, de care îmi fusese atât de dor!) n-a putut fi reparată decât în ani de zile.

Grija și atenția pe care părinții, mai ales mama, o acordau, firește, nou-născutului mă umplea de gelozie și, când nu mai era nimeni de față, mă duceam și-o mușcam pe sora mea cu sete, deși îmi dădeam seama că îi fac rău. Pe urmă, cădeam pradă remușcărilor. Eram însă orbită de gelozie și, dacă aș fi avut o baghetă magică, aș fi făcut-o să dispară fără să stau pe gânduri.

Dacă ai avut frați și surori, poate îți mai aduci aminte cum era când ți se părea că mama sau tata îl preferă pe celălalt. Orice copil e gelos și acceptă greu să-și „împartă" părinții, dar dacă aceștia au grijă să arate fiecărui copil aceeași atenție și să-i trateze drept și nepărtinitor, îi asigură că nu e cazul să își facă griji.

Nu e o greșeală să ai un copil preferat.
Greșești însă dacă arăți fățiș acest lucru.
Gelozia ucide iubirea.

Orice părinte e și el om și, chiar când are numai doi copii, se prea poate ca unul să fie „preferatul". Acesta poate fi, cum se întâmplă adesea, mezinul (pentru că, acum, el e cel drăgălaș), ori copilul care îi seamănă cel mai bine (pentru că, nu-i așa, vanitatea e mare!) sau, dintre o fată și un băiat, adesea, e băiatul (mândria casei la familiile tradiționale ori în cele unde băieții sunt o raritate). În sfârșit, motivele sunt nenumărate. De obicei, nimeni nu admite că are o slăbiciune pentru unul dintre copiii săi, se rușinează să recunoască de parcă asta i-ar știrbi prestigiul, când, repet, e un lucru de înțeles, nicidecum o greșeală.

Greșeală este atunci când devii părtinitor cu unul dintre ei, când rezolvi totul în favoarea „preferatului", când te interesează mai mult ce a făcut și ce a mâncat acesta, când îi acorzi lui mai multă atenție în detrimentul celorlalți, când te joci mai mult cu el, când rezolvi orice situație în favoarea lui sau ținând cont de mofturile lui. Toate acestea arată clar celorlalți copii că pe ei îi iubești mai puțin decât pe „preferat", că acesta are un loc privilegiat față de ceilalți. La rândul lui, „preferatul" își ia repede nasul la purtare, crezându-se superior celorlalți. Invidiile care se nasc acum între frați sunt ca buruienile care năpădesc lanul de grâu și, cu fiecare zi, sunt tot mai greu de stârpit. Peste ani de zile, stai și te întrebi cu mâhnire de ce copiii tăi nu se au ca frații, de ce se ceartă mereu din orice, nu se împacă, își vorbesc urât și abia așteaptă să se încaiere, de ce, crescând, nu-și mai vorbesc ori, când se întâlnesc, se iau la harță ca pe vremuri, de ce nepoții de la ei te ocolesc, de ce soții sau soțiile lor nu te respectă. Soluția e în mâinile tale: arată-te drept și nepărtinitor cu ei de când sunt mici, acordă-le aceeași atenție și nu crea reguli numai pentru unii (vezi „Gelozia").

Tot nedreptate se cheamă și atunci când ai pretenția ca fiecare copil să fie la fel cu cel mai vrednic dintre ei. Unul poate fi mai talentat, altul nu. Nu trebuie să faci un copil să sufere și să se simtă inferior și neiubit pentru că nu cântă la fel de bine ca sora lui. Nici să te dai peste cap să „găsești" și la el talentele fratelui său. Mai bine este să descoperiți împreună ce are fiecare special, unul poate fi un mecanic priceput, altul, un balerin, și să-i ajuți pe toți să-și pună în valoare talentul, înclinațiile. Nu acorda tot timpul și nu-ți canaliza toate eforturile

numai către cel care pare să fie „geniul" casei. Poate n-ar strica să vezi filmul clasic „Ce s-a întâmplat cu Baby Jane?".

Fii un părinte obiectiv și recunoaște când copilul tău greșește. Numai așa îl poți corecta.

Fiecare are dreptul să își vadă copilul mai bun și mai frumos decât toți ceilalți, dar a-i trece cu vederea greșelile săvârșite față de alții, doar pentru că e „al tău", e un lucru păgubos deoarece:

- Îi creezi confuzie: nu mai înțelege de ce o dată trebuie să procedeze într-un fel și altă dată i se permite să facă altfel.
- Nu îl ajuți să învețe din greșeli, de aceea le va repeta.
- Tacit sau explicit îl încurajezi să persevereze în greșeală, într-o atitudine nepotrivită, în indisciplină și, treptat, va ajunge să își ia nasul la purtare față de tine și de toată lumea.
- Îi întărești convingerea că el poate face ce vrea și poate ține cont numai de voința, sentimentele și obiectivele personale în ciuda celorlalți; va deveni egoist, mitocan și nesuferit.
- Scutindu-l de o lecție blândă acum, îl condamni la una aspră mai târziu în viață; riști să ajungi să te condamne pentru că nu ți-ai făcut datoria de părinte față de el.

Când faptele, atitudinea, vorbele, comportamentul copilului tău rănesc pe cei din jur, fac rău altor persoane sau unei vietăți, conduc la distrugerea (fie și involuntară) a unor lucruri, ai obligația să iei atitudine, oricât de puțin consideri că te afectează direct fapta lui, oricât de absurdă ți s-ar părea reacția celor din jur.

Caz

Alina are șase ani și prostul obicei de a rupe flori din fața blocului. Florile au fost plantate și îngrijite de cea mai în vârstă femeie din bloc care, din prorpie inițiativă, a încropit o grădină, spre bucuria tuturor. Singură duce apă cu găleata trei etaje ca să le ude, singură le plivește. După atâta muncă, abia așteptă să le vadă înflorite. Evident, gestul Alinei de a rupe plantele îmbobocite o supără și femeia o ceartă pe copilă spunându-i că nu e frumos să distrugă o plantă, nici să-și bată joc de mun-

ca altuia. Fetița a înțeles că a greșit și și-a cerut iertare însă, tocmai atunci, își face apariția mama ei, care, aflând ce s-a întâmplat, în loc să îi ceară copilei să dea o mână de ajutor bătrânei la grădină, ca mică reparație pentru stricăciunea produsă și să vadă cât de greu se îngrijește o plantă, se arată extrem de deranjată și-i reproșează bătrânei că n-a rugat-o nimeni să planteze flori. Așa părinte, așa copil.

3.8 Fii un om cumpătat

„Cel încet la mânie prețuiește mai mult decât un viteaz și cine este stăpân pe sine prețuiește mai mult decât cine cucerește cetăți."

„Limba dulce este un pom de viață, dar limba stricată zdrobește sufletul."

[Pildele lui Solomon]

Caz

Sorina este o fire arțăgoasă și certăreață, care se mâniază din cele mai mărunte motive, irascibilă, orgolioasă, autoritară, nestăpânită, impetuoasă și lipsită cu totul de duhul răbdării și al blândeții. Are doi copii: Andreea (11 ani), calmă, echilibrată, sigură pe sine și, mai ales, fericită alături de bunica ei care o crește cu dragoste, și Florin (7 ani), care crește în casa mamei lor și al cărei comportament l-a copiat până în cele mai mici detalii. În cursul unei întâlniri, am urmărit atitudinea mamei și a bunicii față de cei doi copii. Amândouă au rămas consecvente stilului propriu: bunica nu și-a ieșit deloc din fire, nici măcar când copiii au găsit prilej de ciondăneală, mama i-a repezit, i-a certat, a ridicat vocea la ei de nenumărate ori. M-am întrebat cum de cele două femei, mamă și fiică, puteau fi educatori atât de diferiți? De ce nu deprinsese Sorina de la mama ei atitudinea liniștită, calmul, stăpânirea de sine? Le-am întrebat cum de seamănă atât de puțin. Răspunsul a venit imediat: tatăl Sorinei fusese la fel de irascibil și, cum el era șeful casei, Sorina a înțeles de mică să nu fie ca mama — modelul slab în ochii ei —, ci ca tata, modelul puternic. Lipsa lui de cumpătare și comportamentul autoritar au fost însușite, prin imitație, de fiica lui care, la rându-i, le-a transmis băiatului. Similar, și-a însușit atitudinea lui dictatorială față de partener și obiceiul de-i submina acestuia autoritatea în fața băiatului lor. Cu adevărat, obiceiul este a doua natură.

Cumpătarea este o mare virtute. A ști să mergi pe mijlocul drumului, nu când într-un șanț, când în celălalt, este de folos oricui toată viața. A nu face nimic în exces, a nu te lăsa pradă patimilor, a-ți stăpâni emoțiile, a reacționa firesc sunt considerate dovezi de bun-simț.

Ce este prea mult strică. Ce e prea puțin nu ajunge.

Un nou-născut mănâncă exact atât cât îi trebuie și doarme cât are nevoie, e bine dispus când se simte bine. Dacă îl îndopi, vomită, dacă îi este foame, plânge. Dacă e obosit, adoarme și, când și-a făcut orele de somn, se trezește. Crescând, copilul poate pierde simțul măsurii. Începe să mănâce mai mult decât are nevoie pentru că mama îl îndoapă, doarme mai puțin decât are nevoie pentru că vrea să stea la televizor cu părinții până noaptea târziu, vrea mai multe jucării decât are nevoie pentru că s-a obișnuit ca, de câte ori iese din casă, mama (sau tata) să îi mai cumpere una. Plânge și se smiorcăie chiar când nu are nimic fiindcă a înțeles ce armă redutabilă are împotriva părinților când îi cer să facă ceva ce nu are el chef ori numai ca să atragă atenția celor din jur asupra persoanei sale. Urlă și izbește lucrurile la mânie cum a văzut la mama și la tata și înjură din aceleași motive, bate alți copii fiindcă părinții îl bat când se supără și așa crede că se rezolvă lucrurile.

Moderația este un exercițiu pe care copilul trebuie să îl învețe de la o vârstă fragedă și care prinde bine toată viața și de la tine, mama sau tatăl lui, el poate să învețe cel mai bine.

Când eram mică, tata îmi cumpăra zilnic ciocolată și frigiderul era întotdeauna plin. Mama încerca să-mi pună opreliști, tata pleda să mă lase în pace, iar eu, având undă verde de la el și provizii consistente, mă îndopam cât puteam. Era, de fapt, plăcerea *lui* să-mi vadă ochii sclipind lacomi la vederea ciocolatei, așa simțea el că își manifestă dragostea față de mine. Ani de zile mi-au trebuit, la maturitate, să învăț să *mă opresc* și, dacă n-aș fi atât de vanitoasă încât să țin la siluetă, aș mânca ciocolată până aș da în diabet. Și acum, când scriu aceste rânduri, salivez gândindu-mă la delicioasul desert! Am lucrat o dată cu o tânără femeie care nu consuma niciodată mai mult de „un pătrățel" de ciocolată pe zi. „Cum de poți?", am întrebat-o uimită (și roasă de invidie). „N-am problemе", mi-a răspuns ea, „așa m-a învățat mama de când eram mică și, dacă mănânc mai mult de atât, îmi cade greu". Orice comentariu e, cred, de prisos...

Desigur, exemplul de mai sus poate să pară unul nevinovat, dar dacă aș fi avut mai puțin orgoliu și mai puțină voință, astăzi aș fi, poate, obeză (și dependentă de insulină).

Excesele noastre devin și excesele lui.
Ce ne face nouă plăcere poate face copilului rău.

Așa cum cizmarul dă formă ghetei după calapod, tot așa și părinții modelează mintea și deprinderile copilului după ale lor. Ești necugetat, așa va fi și el. Ești un om al exceselor, așa va face și el. Ești un om cumpătat, așa se va deprinde și el.

Din ignorarea principiului se ajunge la câteva greșeli grave și, din păcate, frecvente: enervare, violență fizică și verbală (certuri, bătăi, pedepse crude, vezi „Atmosfera de familie"). La polul opus, se ajunge la răsfăț și cocoloșire (vezi „Fii rezonabil").

3.9 Fii atent și grijuliu

„Paza bună trece primejdia rea."

„Of, uite și la Mami asta! Mi-a pus cana de ceai pe masă și de abia o văd. Mereu mă bate la cap să mă sui pe scaun și să mănânc la masă, dar am văzut-o eu — când zice că-i grăbită, își bea cafeaua din picioare. Uite, acum și eu sunt grăbită că l-am lăsat pe ursuleț să mă aștepte în cărucior și cana e chiar pe marginea mesei, dacă mă întind bine, pe vârfuri, ajung să o iau... așa, o ating, acum... au, mă arde piciorul... Mamaaaaaaaaaaa..."

Mama vine fuga la bucătărie, unde eu urlu ca din gură de șarpe. „Ce-ai făcut? De câte ori ți-am spus să stai la masă, vezi dacă nu mă asculți?" Aveam 4-5 ani pe atunci și n-am ajuns să prind ceașca cu ceai de toartă, ci am răsturnat-o. Lichidul fierbinte s-a prelins de pe masă și s-a vărsat pe podea, câțiva stropi ajungând și pe laba piciorului meu, opărindu-mă. „Slavă Domnului că nu ți-ai vărsat-o pe față", mai

spune mama în timp ce îmi oblojește rana și mă dojenește pentru că nu am ascultat-o să nu trag niciodată lucrurile de pe masă.

Desigur, lecția mi-a fost de ajuns, dar și azi am o mică cicatrice la piciorul drept. O amintire absolut netrebuincioasă. Mama a fost cea vinovată pentru că a lăsat cana cu lichidul fierbinte pe marginea mesei și a plecat din bucătărie, grăbită să se îmbrace să plece la serviciu. O clipă de neatenție și inevitabilul s-a produs, cu toate avertismentele și cicăleala ei. Mi-am învățat lecția îngroșând statisticile: 80% din arsurile nefatale la copii sunt cauzate de vărsarea pe corp a lichidelor și alimentelor fierbinți și jumătate din cazuri necesită o grefă de piele.

Cazul meu a fost unul fericit — nu m-am desfigurat, nici mutilat, nici n-am murit, dar câte asemenea accidente nu se sfârșesc tragic?

Este extrem de util să explici unui copil ce anume îi poate face rău și din ce cauză, să-l înveți cum să se păzească de pericole, să ridici interdicții și să lansezi avertismente, dar nu e de ajuns. Curiozitatea lui e mult prea mare, imaginația prea vie și memoria scurtă.

Ponturi utile:

- Copilul nu-și poate aminti mereu de toate „pericolele" în legătură cu care tu l-ai instruit, de aceea, REPETĂ-I-LE ori de câte ori ai ocazia.
- Curiozitatea copilului este atât de puternică, încât îi poate învinge frica. Dorința de a explora ceva nou (mai ales dacă este „strict interzis") îl poate face să uite într-o clipă toate avertismentele primite, de aceea, NU TE CULCA PE O URECHE, nu te autoliniști spunându-ți „i-am spus cutare lucru" sau „el n-a făcut niciodată cutare lucru", *o dată* poate fi și *ultima dată*!
- Provocările colegilor de grădiniță/școală și ale prietenilor de joacă, plus dorința copilului de a le dovedi acestora de ce e el în stare, îl pot face să încalce regula ta „bătută în cuie". VORBEȘTE cu el și lasă-l să-ți povestească tot ce face cu prietenii lui. Dă-i exemple adecvate despre cum nu te arunci într-o fântână doar pentru că altul te îndeamnă ori te provoacă.
- Dorința lui de a-ți atrage atenția atunci când tu îl ignori îl poate determina să comită ceva teribil, chiar cu riscul de a-și face singur rău, de aceea, oricât de ocupat ai fi, ia din când în când o pauză ca să-i DAI ATENȚIE, chiar dacă tot ce faci este să treci pe lângă el și să-l mângâi pe cap. E o ocazie bună de a-l verifica, fără

să-i dai impresia că-l pândești. Dacă ai treabă în casă, cel mai indicat ar fi nu să-l trimiți la joacă, singurel în cameră sau la televizor/calculator, ci să-l ții pe lângă tine: faceți conversație, îi explici ce faci, ba chiar îi ceri să te ajute sau dă-i și lui ceva de făcut (evident, cu condiția ca acel lucru pe care-l faci tu să nu fie periculos pentru el).

- Logica lui nu este încă perfectată și, oricât de inteligent se dovedește, nu uita că este totuși un copil. Adesea, copilul nu vede consecințele posibile ale faptelor sale și actionează din impuls, de aceea NU-L TENTA, nu-i lăsa în cale ispite, nu-i transfera lui grija pe care trebuie să i-o porți tu.
- Păzește-l de accidente și învață-l și pe el să o facă, dar nu-l ispiti nici pe el, nici pronia cerească (vezi „Accidentele și siguranța copilului").

Grija față de copil nu se reduce însă numai la grija față de integritatea lui fizică și psihică, ci este și preocuparea constantă față de dezvoltarea lui normală, sănătoasă, bunăstarea lui materială și afectivă, atenția acordată preocupărilor lui, școlii, prietenilor lui, problemelor pe care le întâmpină, satisfacerii tuturor nevoilor lui (vezi „Nevoile copilului").

Ignorând acest principiu, părintele comite o greșeală gravă: neglijarea copilului. Or, acest lucru este un abuz față de el.

Copilul neglijat se poate:

- **Accidenta, schilodi, adeseori, chiar să-și piardă viața**
- **Îmbolnăvi**
- **Dezvolta cu probleme fizice și psihice**
- **Să devină capricios, obraznic și indisciplinat (ca să atragă atenția)**
- **Să devină mincinos (ca să atragă atenția)**
- **Să devină hoț (ca să atragă atenția sau pentru că a ajuns, din lipsă de supraveghere și îndrumare, într-un anturaj de delincvenți)**
- **Apuca de droguri și prostituție**
- **Să fugă de acasă**
- **Să abandoneze școala**

Se cuvine să menționez că una dintre cele mai mari probleme cărora societatea românească trebuie să le facă față este neglijarea copiilor.

Sărăcia, problemele sociale, greutățile de tot felul i-au determinat pe mulți părinți să-și caute de lucru în străinătate, lăsându-și aici copiii în grija te miri cui, fără un control strict asupra educației și îngrijirii pe care le primesc, de multe ori, chiar fără să țină legătura cu ei (vezi „Copilul și familia"). Chat-ul și concediile făcute împreună sunt bune, dar nici pe departe nu ajung relației.

Chiar când nu sunt siliți să plece din țară și să-i lase în urmă, mulți părinți sunt atât de prinși cu serviciul, încât nu își mai fac timp și pentru copiii lor. Se văd cu ei prea puțin în fiecare zi și în weekend și ei cresc, problemele lor devenind tot mai multe și tot mai serioase, pe măsură ce înstrăinarea față de părinte crește. Vorbitul la telefon nu ține loc de relație.

Pentru fiecare părinte responsabil, prioritatea numărul unu este copilul lui. De multe ori, spunem „sacrific totul de dragul lui", însă, adesea, cel sacrificat este chiar copilul.

3.10 Fii demn

3.10.1 Ai cuvânt. Promisiunile neonorate și amenințările în van

Timpul pierdut și cuvântul rostit nu le mai poți aduce înapoi.

Prima lecție de demnitate pe care o dai copilului tău este să ai cuvânt în fața lui. E o lecție obligatorie pentru că nimic nu erodează mai repede autoritatea unui părinte decât promisiunile neîndeplinite și amenințările deșarte, pe care i le face copilului pe negândite, uneori doar ca să scape de gura lui ori ca să-l „cumințească" pe moment. Treptat, toate vorbele tale aruncate în vânt îl fac pe copil să își piardă încrederea în tine și, cu timpul, îți va fi tot mai greu să te faci ascultat, crezut și respectat de el.

I-am sfătuit pe părinți să renunțe să mai spună tot ce le vine în minte când sunt enervați, exasperați, obosiți. Copiii nu uită nici promi-

siunile, nici amenințările și își aduc aminte exact când te aștepți cel mai puțin. Acel „Da, de câte ori nu mi-ai spus așa?", pe care micuțul ți-l spune pe un ton de reproș sau în zeflemea, e sinonim cu „Dar când ai avut tu cuvânt?". E semn că, în ochii lui, vorbele tale încep să nu mai însemne mare lucru, că nu te mai ia în serios. Dacă azi îi spui „după-amiază, când mă întorc de la serviciu, mergem în parc, la mașinuțe" și, când vii, te faci că plouă sau, mai grav, îl repezi cu un „taci, măi, că doar n-am vorbit serios!"(???), în loc să-ți ceri scuze că ești obosit și să faceți altceva plăcut, în casă, cum să te mai creadă el mâine când îi spui „dacă nu bei lăptic, nu crești mare și voinic"? Cum să te mai creadă când îl lași la grădiniță spunându-i că vii să-l iei la amiază? Încetul cu încetul, el nu mai poate deosebi când vorbești serios și când doar arunci cu vorbe și tendința lui va fi să te respecte din ce în ce mai puțin, chiar dacă, de frică, va face ce îi spui.

Un adult care face mereu promisiuni unui copil și nu și le ține îl hrănește cu iluzii și, implicit, îl va dezamăgi. De iubit, el tot o să te iubească, doar ești tăticul sau mămica lui, dar, de respectat, te va respecta mai puțin și va crede mai puțin în tine. Crescând, va deprinde să fie ca tine — un om fără cuvânt.

Caz

Nicoleta (3 ani) se încăpățânează să facă numai ce vrea ea. Mama, ca să o potolească, îi promite orice îi trece prin cap. Uneori, îi oferă răsplata promisă, de cele mai multe ori, neavând bani, nu. Nicoleta s-a lăsat păcălită în mai multe rânduri și, de fiecare dată când a realizat că mama a mințit-o, și-a plâns în hohote dezamăgirea și neputința. A ajuns să refuze complet să mai coopereze și se manifestă zgomotos ori de câte ori nu are chef să facă ceea ce îi cere mama și orice i-ar mai promite ea. Exasperată, mama a ajuns să o bată pe micuță („argumentul" forței). Evident, fără folos. Pentru ea, este esențial să-și redobândească credibilitatea în ochii fetiței dacă vrea să o mai asculte, așa că am învățat-o să-i facă niște „promisiuni" mai potrivite și mai ușor de pus în practică. În oraș, când nu se poartă frumos, nu-i ia gumă, bombonele, prăjituri și alte cele, ci primește un avertisment — „mergem acasă" — scurt și ferm — și „nu mai ieșim până când nu te porți civilizat". Când nu vrea să vină la masă, nu i se promite desertul care nu există, ci primește alt avertisment: „Nu mai mănânci nimic până la următoarea masă, e alegerea ta". Când refuză să meargă la culcare la ora stabilită, nu primește decât un „îți promit că nu-ți mai citesc nici o poveste înainte de culcare". Confruntată cu astfel de „promisiuni" (pe

care mama le-a și pus în practică la momentul potrivit) Nicoleta a încetat șantajul și a devenit mai ascultătoare.

Se prea poate ca, de multe ori, chiar când ai cele mai bune intenții de a-ți respecta promisiunile, să nu reușești din motive care nu țin de tine. Dezamăgirea copilului este însă la fel de dureroasă și toată lumea suferă. Ca să eviți astfel de situații, fă mai puține promisiuni și surprinde-l plăcut. Decât o promisiune neonorată, mai bine o surpriză plăcută.

Încă și mai grave sunt amenințările deșarte care îți surpă autoritatea cum surpă apa malul și, în curând, n-ai să-ți mai poți disciplina copilul. „Dănuț, vino acasă că de nu, rămâi pe afară." Pe Dănuț îl umflă râsul: „Auzi la ea, cum să nu mă mai lase în casă?". Îți sună cunoscut?

Caz

Razvan (4 ani) o lovește din când în când pe surioara lui de 18 luni. De ciudă, cel mai des, alteori, în joacă. De fiecare dată, mama se mulțumește să-l certe: „Dac-o mai lovești, nu știu ce-ți fac!". Răzvan se hlizește, are și de ce, mama nu-i face niciodată nimic, strigă și ea așa, degeaba. Provocator, micuțul se uită fix la ea, mijește ochii, râde mânzește și-i mai trage una surorii lui, demonstrativ, poate-poate o va face pe mama să spună *ce anume* îi va face. Măcar de data asta! „Las-o în pace!", țipă ea și face un pas către el, ca și când s-ar repezi asupra lui. Atât. Bebelușul se pune pe plâns. Așa e de fiecare dată. Numai când Răzvan întrece măsura, mama îl bate. Problema lui e gelozia (vezi „Copilul și familia") și o învăț pe mamă cum să-i dea și lui atenție, dar și să-l pună la colț (nu au o cameră a aducerii aminte) drept sancțiune pentru actele lui de neascultare și de violență. Îmi spune că a *mai* încercat, fără succes. A încercat de câteva ori să-l sancționeze, el a sfidat-o, a plecat. Dacă a insistat, s-a pus pe plâns și a înmuiat-o, așa că și-a găsit singură scuze de fiecare dată, după fiecare eșec: „Lasă, acum s-a învățat minte, a văzut ce înseamnă". Îmi spune „N-am ce să-i fac, doar n-o să-l bat în cuie?". Acum, Răzvan e pe mâna mea. Îi mai explic o dată că nu e frumos să lovească, îi face rău bebelușului și mama suferă. Mama îl iubește și pe el — nu are de ce să fie gelos pe bebeluș, dar trebuie să o hrănească mai des. Așa sunt copiii mici, așa a fost și el. Îl avertizez că mă țin de cuvânt, dar îi dau ocazia să-și corijeze singur purtarea. Așa e corect față de el. Însă lui Răzvan tot nu-i vine să creadă. Mai mult ca să mă încerce, dă în Georgia. Îl pun la colț neîntârziat și el, mut de uimire, îngaimă „ești bolnavă?", adică, cum îndrăznesc să-l pedepsesc când pe el nu-l pedepsește nimeni??? Pleacă de la colț sfidător. Îl duc înapoi și-i spun că până nu trec cele cinci minute, ca să știe altă dată să nu mai dea în ea,

și nu-și cere iertare, nu are voie să facă nimic: nu tu joacă, nu tu pe afară, nu tu la televizor, nimic! Tonul meu serios îl pune pe gânduri. Se conformează și, spre surprinderea mea, se pune singur la colț, în genunchi, cu mâinile sus — „ca la grădiniță", mă lămurește el. Aha, acolo acceptă să „plătească" pentru faptele sale, nu contestă autoritatea educatoarei. Îl opresc — „rămâi în picioare, cu brațele pe lângă trup, e suficient, eu vreau doar să îți aduci aminte că a lovi pe cineva e un lucru rău". Sancțiunea nu e o tortură, ci un mod de a-l face să asocieze comiterea unei fapte rele cu o urmare neplăcută. Peste câteva zile, mama are ocazia să își afirme hotărârea. În absența mea, Răzvan îi contestă din nou decizia, dar, văzând-o că nu mai cedează ca în alte dăți, o ia altfel: „N-ai vrea să nu mai faci pe Supernanny?". Copilul nici nu mai credea că mama lui poate să aibă fermitatea și tăria pe care *pretindea* că le are! Atât de mult se erodase autoritatea ei în ochii lui! Mai importantă însă a fost „vindecarea" lui Răzvan de gelozia față de bebeluș (vezi Gelozia).

Caz

Elisabeta (5 ani) plânge ori de câte ori mama pleacă la muncă. Despărțirea lor se transformă într-un calvar zilnic. Copilul se agață de mamă disperat, deși femeia se întoarce acasă seară de seară, la aceeași oră. Nimeni din familie nu are nici o explicație. După câteva zile, observ că mama (care nu știe cum să-i impună copilului respect și micuța o joacă pe degete) are, invariabil, o singură „soluție" de a o cumințI: o amenință că pleacă la alt copil, că nu o mai iubește pentru că e „rea". În loc de răspuns, Elisabeta o lingușește, îi spune mamei „taci, taci", râde ca să o facă și pe ea să izbucnească în râs, dar, de ascultat, nu o ascultă. Vorbele mamei par să nu aibă nici un efect, dar, de fapt, ele seamănă îndoiala în sufletul copilei care nu este suficient de mare să-și dea seama că mama nu vorbește serios. De aceea, ori de câte ori femeia pleacă de acasă, Elisabetei i se face frică închipuindu-și că, poate, de „data asta" mama și-ar putea pune în practică amenințarea. Circul e gata.

Cele mai grave amenințări sunt „nu te mai iubesc", „mă duc la alt copil", „te alung de la casa mea". E clar că nu ai de gând să pui nimic în practică, din start sunt vorbe în vânt. Deși copilul le tratează sfidător pe moment, în sufletul lui se cuibărește îndoiala care îi alimentează spaima de a nu fi părăsit, abandonat. Aceste spaime vor ieși la suprafață ori de câte ori va trebui să te desparți de copil (fie și numai să mergi la serviciu sau la culcare). De fiecare dată el se gândește „dacă acum chiar are de gând să plece, să mă părăsească?". Și când îl lași la grădiniță sau la bunici sau în grija altcuiva, el poate să creadă că vrei să-l abandonezi acolo, că nu te mai întorci după el. Se pune pe plâns și face o scenă de nu înțelegi ce are. Are o mare spaimă!

Vorbele, odată rostite, nu mai pot fi luate înapoi. Ai grijă ce spui copilului tău, ai grijă ce îi promiți. Când arunci cu vorbe, rămâi fără cuvânt.

Încrederea copilului în cuvântul tău se (re)câștigă pas cu pas, cu răbdare și perseverență, nu dintr-o dată. Nu te aștepta să ai succes din prima zi, cine s-a fript o dată suflă și în iaurt! Orice mișcare greșită pe care o faci, orice promisiune/amenințare (oricât de măruntă), dacă nu o duci la îndeplinire (ai uitat, ți-a trecut supărarea, nu ai timp, nu mai vrei), te trimite înapoi la linia de start. Cântărește-ți bine vorbele!

3.10.2 Ținuta

Mama nu ne-a permis niciodată mie și surorii mele să stăm în casă despuiate, îmbrăcate sumar, în halate sau în pijamale. Nici măcar când eram mici. Pe vremea aceea, nu înțelegeam de ce mama mea ținea la acest „moft", în timp ce alți copii (ba chiar și părinții lor) stăteau în casă îmbrăcați în pijama și, când deschideau ușa, își iteau stânjeniți numai capul.

Haina nu-l face pe om, dar ținuta lui spune totul despre el.

Știu că, în multe dintre apartamentele noastre de bloc, încăpătoare cât o vizuină de iepure, e greu să ai camera ta, dulapul tău de haine, baia ta, intimitatea ta. Traiul la bloc, unde totul este la vedere, unde proximitatea față de o altă persoană se reduce la câțiva centimetri, a schimbat relațiile de familie. Familii cu unul chiar și mai mulți copii sunt nevoite să trăiască precum sardinele în cutie, îngrămădiți toți într-o garsonieră confort II sau, împreună cu socrii, într-un apartament de două camere nedecomandate. E mai degrabă viermuire decât viețuire.

Uneori, ne vedem prea de aproape unii pe alții; ne îngrămădim unii în alții la aceeași toaletă, pereții din prefabricate de beton nu izolează prea bine sunetele (multe, extrem de jenante), ajungi să tânjești

după un colț unde să te poți retrage o jumătate de oră, fără să fii deranjat de ceilalți.

Vara, căldura și lipsa aerului condiționat ne obligă să stăm mai mult dezbrăcați decât îmbrăcați în locuințele încinse de beton, dar nici măcar în aceste condiții nu cred că trebuie să ignorăm grija pentru o ținută decentă și o igienă impecabilă. Ba, aș spune, cu atât mai mult!

Dacă în zilele lucrătoare mai mult suntem plecați decât pe acasă, sfârșitul de săptămână este o provocare! E drept, poate ți-ai dori să lenevești până la prânz în fața televizorului, dar încearcă să vizualizezi imaginea aceasta: un adult în pijamalele transpirate/training șifonat și pătat, cu sau fără un halat aruncat neglijent pe deasupra, fără să fi făcut duș, fără să se fi bărbierit, cu părul în neorânduială și dinții năclăiți. Hm, dacă omul cavernelor ar fi avut cafea, țigări și ziare, probabil ar fi arătat la fel. Desigur, putem avea cu toții zile proaste, dar *întâmplarea* e ceva și *obiceiul* altceva.

Un părinte care nu e atent cu ținuta sa în fața copilului își demolează singur piedestalul. În plus, e un exemplu cras de neglijență și lipsă de igienă. O ținută decentă, îngrijită și o bună igienă personală impun respect. Opusul poate stârni dezgust și, cu siguranță, îi formează copilului obiceiuri proaste.

3.10.3 Goliciunea

Insist asupra acestui punct nu dintr-o pudibonderie desuetă, ci pentru că orice copil are un ochi atent pentru detalii și un spirit de observație de neegalat. Anumite haine mai degrabă descoperă decât îmbracă și lasă să se ghicească mai mult decât se cuvine. Copilul e curios din fire și nu-și ferește privirea. De multe ori, el singur încearcă să te pândească, să vadă cum arăți gol. Nu poți anticipa care va fi efectul goliciunii tale asupra lui — poate fi rușine, stânjeneală, neliniște, îngrijorare, frică, amuzament, tulburare, n-ai de unde ști, reacțiile sunt dintre cele mai diverse. Tot din acest motiv, nu consider indicat să faci baie sau duș împreună cu el ori să mergeți cu

toată familia pe o plajă de nudiști (unde s-ar putea să te pună în situații penibile din pricină că se uită prea insistent la persoanele prezente ori pune întrebări stânjenitoare). Mai bine evită aceste situații, s-ar putea să roșești.

Copilul își investește părintele cu o anumită sacralitate.
Nu o distruge.
Lasă-i nealterată, peste ani, icoana ta în amintirea lui...

3.10.4 Erotismul

Dacă tu și partenerul tău sunteți un cuplu fierbinte, o dată ce ai în casă un copil e bine să-ți mai temperezi manifestările pasionale. Una e dragostea părinților de care copiii se bucură (chiar și când sunt geloși pentru că mama și tata se pupă), altceva erotismul, pipăiala, sărutul pasional, limbajul insinuant. Păstrează-ți fanteziile amoroase în intimitatea dormitorului și nu risca nici seara, nici dimineața, când micuțul vostru ar putea să nu doarmă profund și să fie alertat de zgomotele și gemetele ce răzbat din dormitorul vostru. Asigură-te că ai o cheie sau un mic zăvor la ușă (nici nu știi de câte scene penibile te poate salva!). Un copil mic ce își surprinde părinții în timpul actului sexual nu va înțelege *exact* ce se întâmplă, dar se poate alarma. Poate chiar să o privească chiorâș pe mama (pentru că îi „face tatei ceva rău") sau să se supere pe tata (pentru că o „chinuie pe mama", altfel de ce ar țipa?).

Chiar atunci când cresc și știu *totul despre sex,* copiilor nu le place să se gândească la faptul că este ceva ce *li se întâmplă și părinților lui!* Pentru copil, părinții au o anume aură sacrosanctă. Îmi aduc aminte când am învățat la biologie despre reproducere — refuzam să cred, în ciuda evidențelor științifice, că părinții mei au fost *în stare de așa ceva!* Nu te amăgi că, astăzi, copiii sunt cu totul altfel „decât pe vremea noastră". Recunoaște cinstit că nici tu, ca adult, nu îți dorești să fii martor sau să intri în detaliile vieții intime ale părinților tăi. Și e cât se poate de decent din partea ta.

3.10.5 Limbajul, manierele, atitudinea față de membrii familiei și comportamentul în public

Sunt tot atâtea manifestări ale demnității tale ce impun respectul copilului pentru tine sau tot atâția factori pentru care te poate desconsidera. Dacă, la masă, molfăi cu gura deschisă, te scobești în nas, vorbești vulgar, răstit, te certi, injuri, dacă pe stradă scuipi pe jos, faci pipi în ganguri, îmbrânceșți lumea din jur, faci gesturi indecente, copilul te copiază, crezând ca așa e normal să se comporte, dar se va comporta așa și față de tine. Invectivele pe care le aude în gura părinților și le însușește și le folosește cu tot atât aplomb ca ei. Ce pretenție să mai ai de la el, ce respect, ce considerație? Când aude la tata: „Fă, c***o, de ce e ciorba rece?", ce altceva să creadă despre mama? Când o aude pe mama spunând: „Laba****e, de nimic nu ești în stare!", ce să creadă despre tata? Cum are prilejul, cum li se adresează părinților în exact aceeași manieră. Și pe bună dreptate, doar ei i-au arătat!

3.10.6 Manifestarea sentimentelor

Știu că suntem neam de latini, dar eu pledez pentru a ne controla emoțiile mai ales de față cu copilul. Reacțiile noastre nu trebuie să fie exagerate nici la bucurie, nici la supărare, nici la mânie, nici la frustrare, nici când suntem dezamăgiți, nici când suntem uimiți și cu atât mai puțin atunci când suntem triști, disperați, descurajați.

Când nu ne controlăm emoțiile riscăm să îi jignim grav pe cei din jur, dar pe copil îl putem speria, deprima, năuci.

Râsul gros poate fi ofensator pentru un copil care a căzut pe burtă; el crede că nu-ți pasă de el ori că te bucuri că s-a lovit. Chiar dacă te-a amuzat poziția caraghioasă în care a ajuns, nu strică să fii ceva mai rezervat. Copiii sunt atât de sensibili!

Ofensatoare este și curiozitatea nestăpânită a întrebărilor care mai mult ne scormonesc în suflet decât ne ajută să ne descărcăm oful, dar și uimirea, surpriza pot fi ofensatoare („Vai, dragă, chiar te-ai mări-

tat? N-aș fi crezut, chiar nu-mi vine să cred!"). Copilul se poate simți jignit atunci când te arăți exagerat de uimit față de o realizare a lui — arată că nu-l credeai în stare, că nu aveai încredere în el („Ai făcut tu desenul acesta? Singur? Nu te cred, te-a ajutat cineva. Nu?!") — sau față de o boacănă a lui — ca și cum el n-are voie să greșească și greșind s-a transformat într-o ființă inferioară.

Dezamăgirea ta profundă față de un eșec al său, față de o nereușită, nu numai că-i adâncește tristețea, dar îi erodează semnificativ și încrederea și respectul de sine („Cum ai putut să nu sari în concurs nici cât ai sărit la antrenamente? Degeaba te mai duci, înseamnă că nu ești bun de nimic!").

Când din nimic tu faci o dramă cu accente de telenovelă, riști să exagerezi suferința unui copil, să-i răsucești cuțitul în rană în loc să-i aduci alinare. S-au văzut atâtea cazuri când, din cauza unei note proaste, copilul s-a spânzurat de frica părinților! Sau și-a luat viața de rușine că diriginta l-a jignit la școală, în fața clasei. E incredibil, dar așa ceva se întâmplă atunci când adultul face, în fața copilului, dintr-un lucru de nimic o dramă cu accent de telenovelă. Suferința pe care tu i-o pricinuiești copilului fiindcă nu te poți stăpâni îl chinuie mult după ce ție ți-a trecut mânia.

Copiii trăiesc emoțiile mult mai intens decât adulții și, de aceea, sunt mult mai sensibili, mai fragili, mai vulnerabili și mai ușor de rănit decât noi.
Mai multă reținere în manifestarea sentimentelor nu strică.

Plânsul, disperarea, panica adultului pot traumatiza suplimentar un copil. Pentru el, decesul cuiva din familie poate fi încă și mai dramatic decât pentru tine — mintea lui atât de tânără, sufletul lui plin de viață nu concep și nu pot să accepte ceva atât de definitiv și trist ca moartea. Divorțul părinților este o dramă care are cu totul și cu totul alte dimensiuni pentru el decât are pentru tine. El nu pierde un soț sau o nevastă, ci pe tata sau pe mama. Dacă pentru tine există (oricât

de infimă) șansa de „a-ți reface viața", pentru el, pierderea e ireparabilă. Oricât de mare ți-e suferința, a lui e încă și mai profundă. Nu i-o amplifica.

Caz

Îmi aduc aminte de mama când a murit bunicul, tatăl ei. A plâns o zi întreagă în hohote, fără să ne mai bage pe noi, copiii, în seamă, fără să realizeze că o priveam triști și neputincioși și disperați că e nemângâiată. Plânsul ei era contagios. Dar când a început a se jeli că a rămas singură pe lume (mama ei murise pe când ea nu avea decât opt ani), m-am simți jignită: cum adică, dar *noi* ce eram? Eu, sora mea, tata, noi eram nimeni, nu contam pentru ea? Noi, copiii, nici nu mai îndrăzneam să respirăm, vorbeam în șoaptă și ne simțeam invizibili. Mama a fost tristă și a plâns luni de zile. O ascultam povestind printre lacrimi tot felul de episoade din viața lor; știam că nu am cuvinte să o alin, dar o ascultam — vedeam că îi face bine. Aveam 11 ani. La început, am fost plină de compasiune însă, pe urmă, compasiunea mea s-a transformat în frustrare, apoi, frustrarea în exasperare. Ajunsesem să știu exact „când îi vine criza" și să-mi caut de treabă în altă parte. Îmi venea să-i strig „Mai termină odată! Am și eu problemele mele, dar nu te bat la cap cu ele cum faci tu!". Un an de zile încheiat a purtat doliu și mă uitam la pantofii ei roșii din lac (preferații mei!) deprimată, gândindu-mă că vor rămâne în dulap pentru totdeauna. În ziua în care a renunțat la hainele cernite, soarele a strălucit mai tare.

N-aș vrea să fiu înțeleasă greșit: eu sunt pentru comunicare, pentru împărtășirea sentimentelor, pentru înțelegerea reciprocă. Toate acestea sunt ingrediente absolut necesare pentru relația părinte-copil, pentru o viață de familie armonioasă, calmă, frumoasă. Experiențele de viață prin care trecem împreună, momentele de bucurie, de anxietate, de tristețe ne unesc la bine și la rău, dar trebuie ca totul să fie cu demnitate și măsură, altfel devenim niște caricaturi. Și nițel cabotini...

4. Nevoile copilului

4.1 Nevoia de a fi plăcut, iubit, înțeles și acceptat

Un caz celebru

Laurence Stephen Lowery este unul dintre cei mai importanți pictori englezi ai secolului XX, despre care eu n-am știut nimic mai înainte să vizitez centrul cultural care îi poartă numele, în orașul său natal, Manchester, unde a trăit și a pictat toată viața. Oamenii săi „bețe de chibrit" l-au făcut celebru și, în clipa în care i-am privit pentru prima dată tablourile, m-au izbit tristețea și sentimentul de însingurare care le domină. Individul este un băț de chibrit ce se consumă fulgurant și anonim printre multe alte bețe de chibrit care ard asemenea lui. Oamenii pânzelor sale respiră toți această imensă, tăcută tristețe și singurătate pe care am simțit-o instinctiv ca fiind a pictorului. De abia când i-am aflat povestea, am înțeles și *de ce*.

Laurie a fost copil unic. Tatăl lui s-a stins din viață timpuriu, lăsând familiei moștenire o mulțime de datorii. Mama l-a tratat cu asprime și răceală pe Laurie și nu i-a apreciat niciodată talentul, desconsiderându-l și dorindu-și ca unicul ei fiu să devină... contabil! Nedevenind contabil și neîmplinindu-i visul, ea l-a desconsiderat și l-a tratat ca pe un ratat, un om bun de nimic. La moartea timpurie a soțului, mama a căzut „brusc" la pat, nesuferind totuși de nici o boală anume... Tânărul Laurie a rămas cu ea să o îngrijească și s-o întrețină renunțând, cuminte și generos, la viața personală, la orice relație, la ideea de căsătorie și de întemeiere a unei familii proprii ca să-i poată dărui ei tot timpul, atenția și eforturile sale, păstrând pentru sine o singură plăcere — pictura. A făcut totul cu un devotament exemplar, până la moartea ei, dar mama a rămas nemulțumită și nemângâiată până în ultima clipă din cauza „ratatului" ei fiu. Puținii apropiați ai casei știu că mama nu l-a învrednicit nici măcar o dată cu vreun cuvânt de apreciere, nici măcar atunci când tablourile și desenele lui au început să fie admirate de o lume întreagă. Laurie a îmbătrânit singur și s-a stins din viață trist și retras, înconjurat de câteva tablouri, în casa părintească — povestea tristă, cu chibrituri, a unui alt copil singur și nemângâiat, o versiune englezească, reală, a basmului lui Andersen.

Câte versiuni există, oare, în toată lumea? Câți adulți nu tânjesc după un singur cuvânt bun de la mama, de la tatăl lor, deși au deja ei înșiși nepoți...

Caz

Robert are 60 de ani și este tatăl unei tinere inteligente și încântătoare. Rar am văzut o relație părinte-copil atât de armonioasă, de duioasă, de echilibrată, un respect profund de ambele părți, o comunicare atât de deschisă, o cunoaștere reciprocă deplină. L-am întrebat, nu fără admirație, care este secretul. Răspunsul m-a uimit: „O plac. Întotdeauna mi-a plăcut de ea, e o persoană minunată, îmi place cum gândește, cum se poartă, îmi place tot ce face, mi-a plăcut de ea de când a venit pe lume. Nu o iubesc doar pentru că e copilul meu, mie chiar îmi place de ea, îmi place personalitatea ei, are umor, îmi place să facem conversație, să mergem împreună la un teatru, la un restaurant. Îmi place cum se îmbracă, îmi place așa cum e". Îl întreb de ce accentuează asupra faptului că o place. „Pentru că a-ți iubi copilul nu mi se pare de ajuns", îmi răspunde Robert. „Cei mai mulți oameni își iubesc copiii, normal. Pune-le această întrebare și te vor privi ciudat, ca și cum i-ai lua peste picior: *Evident că-l iubesc*, îți vor spune ei, *îi dau tot ce are nevoie, am grijă de el, îl port în școli, îi dau bani de buzunar, îi plătesc vacanțele, îl ajut etc.* Dar eu nu cred că sunt mulți cei care *își plac* propriii copii. Or, aceasta este cu totul altă discuție. Nu crezi? Uite, eu, de pildă, sunt un copil pe care tata nu l-a plăcut și nici măcar nu s-a străduit să disimuleze acest lucru toată viața, Dumnezeu să-l ierte."

Teoria prietenului Robert m-a pus serios pe gânduri. Am început, de atunci, să analizez cu toată atenția relația părinte-copil și din acest unghi. Am început cu mine. Mă place mama? Da, categoric, întotdeauna m-a plăcut, m-a apreciat și m-a criticat atunci când am meritat. M-a înțeles, chiar și când nu a fost de acord cu mine. A fost, totdeauna, mândră de mine. Dar tata? În privința lui, n-am fost niciodată sigură. Nu cu mult înainte de a începe să scriu această carte, și-a manifestat deschis nemulțumirea față de faptul că am acceptat să fiu „Supernanny". „Mai bine te-ai apuca de ceva serios", a conchis el sec și dezamăgit, lăsându-mă perplexă. Mda...

Ție îți place de copilul tău?

Îți place de el așa cum este, chiar dacă nu e tocmai așa cum l-ai visat, nu are ochii tăi albaștri, părul zulufat și auriu al soției, ori nasul fin, gura frumoasă ale mamei tale, chiar dacă nu ți-a moștenit nici unul dintre talente și nu e interesat de nimic din ceea ce te interesează pe tine?

Răspunde-ți în intimitatea acestei lecturi — nimeni nu-ți aude gândurile. Sincer, îl placi? Dacă da, de ce? Ce admiri la el? Dacă nu, de ce? Ce nu-ți convine?

Întreabă-te apoi de nu cumva ți-ai făcut tu o imagine despre el, despre cum o să fie și ce va face, încă mai înainte de a se naște și nici acum nu vrei să renunți la plăsmuirea ta. E ca și cum ai avea niște piese de puzzle care compun o altă imagine decât ce credeai, însă te încăpățânezi să le tot aranjezi, doar-doar vei reuși să alcătuiești desenul pe care ți l-ai propus.

Poate ceea ce spun te ultragiază, dar e nimic pe lângă ce-am văzut!

Caz

Adrian are 9 ani și nimic nu pare că-l interesează: nici sportul, nici școala, nici lectura, nici măcar să se joace cu copiii de la bloc. Are numai o pereche de tineri vecini la care îi place să meargă în vizită și cam atât. Tatăl său este un bărbat de vârstă a treia, care lucrează mult să își țină toată familia și mai are un fiu de aproape 30 de ani, dintr-o căsnicie anterioară, un om realizat profesional și de care tata este extrem de mândru — vorbește adesea despre el în termeni elogioși. Despre Adrian însă nu are o părere (prea) bună și nu se sfiește să i-o spună în față. Acest copil e o dezamăgire pentru el și n-am auzit niciodată, în decurs de două săptămâni, să-i spună vreun cuvânt de laudă sau de apreciere. Trece pe lângă copil fără să-l bage în seamă, se duce direct la el în camera lui să citească ziarul, să se uite la televizor. Dacă e în toane bune, îl primește pe băiat să se hârjonească un pic. În rest, orice face copilul, îl deranjează: când se joacă cu câinele, face zgomot, când aleargă, face zgomot, când nu mănâncă, nu e bine, când nu-și face temele, iar nu e bine. Vrea să-l cultive și i-a cumpărat o ditamai *Enciclopedia pentru copii* care arată ca un ceaslov bisericesc. Băiatului nu-i place să citească (cum, din păcate, celor mai mulți copii de acum). Încerc să mă pun în pielea băiatului. Carevasăzică, n-am mâncat sushi, dar cineva vrea să mă convingă ce gustos e trântindu-mi în farfurie un pește crud întreg! Aș voma instantaneu! Cam așa îi vine și lui Adrian când tata îi trântește în brațe enciclopedia cu un superior „Ia și citește!". Copilul face o mutriță exasperată, ia cărțoiul, îl deschide la nimereală și citește... chipurile. Gândurile-i zboară cine știe pe unde... Îl întreb în șoaptă: „Nu-ți place, nu?". Îi e teamă să recunoască, zâmbește și aprobă din ochi. „Dar ce-ți place cel mai mult?", continui eu pe același ton conspirativ. Îmi replică instantaneu, cu un oftat: „Să stau cu tata!". *Voila!* Domnul cel atât de dezamăgit de faptul că fiul lui nu are nici o înclinație către un domeniu sau altul habar n-avea că subiectul cel mai interesant

pentru copilul lui era chiar el — tăticul lui! Dacă l-ar fi plăcut puțin mai mult pe Adrian, ar fi descoperit că fiul său l-a așezat tocmai pe el pe tronul lui Zeus în Olimpul zeilor săi personali.

Uite așa ni se întâmplă când, privind în depărtări, căutând lacomi cu privirea să zărim flăcări jucând peste comori fabuloase, călcăm în picioare, îngropând în noroi, bănuțul de aur ce ne-a ieșit în cale.

Caz

Valentina are 38 ani, s-a măritat de timpuriu și are două fete, Andreea (11 ani) și Mădălina (14 ani). Soțul a părăsit-o pe când cea mare avea 6 ani, iar cea mică 3 (nici nu și-l mai aduce aminte). De atunci, tatăl nu le-a mai văzut niciodată, nu ține legătura nici măcar la telefon, deși locuiesc în același cartier. Valentinei nu i-a fost ușor să crească singură doi copii cu un singur salariu, având, pe deasupra, grijă și de cei doi părinți ai ei, în vârstă, bolnavi, cu probleme. Îi înțeleg amarul — nu și-a trăit deloc tinerețea. Ce nu pot pricepe este de ce pe cea mică o adoră (și îi arată acest lucru fățiș), iar pe cea mare nu o poate suferi (tot în mod fățiș), deși are o înfățișare și o personalitate plăcute, e mai săritoare și mai puțin dificilă decât mezina. La un moment dat, fata cea mare (vizibil, o viitoare frumusețe) îmi vorbește despre divorț, despre cum le-a părăsit taticul, despre cât de mult suferă pentru că nu vorbește cu ele. Face o pauză răsucindu-și, cu privirea în gol, o șuviță din părul lung pe deget. „Știi, eu semăn cu el..." Zâmbește trist, cumva cu subînțeles. Pricep de ce e ea „oaia neagră": mama, ori de câte ori o privește, vede în ea pe tatăl fetelor, pe soțul care a trădat-o și a părăsit-o. *No comment!* Copila știe foarte bine acest lucru. Știe că, la divorț, mama a pierdut un soț, Andreea un tătic, dar ea o întreagă familie. Nici eu, nici altcineva nu-i poate alina suferința, nimeni în afară de mama. Trag nădejde că, odată, înainte să fie prea târziu pentru relația dintre ele, Valentina va înțelege că nu Mădălina și-a ales combinația genetică, după cum nu e vinovată nici de căsnicia ei ratată.

Copilul te iubește așa cum ești și nu te-ar schimba cu nimeni. Întoarce-i favorul!

Se întâmplă adesea ca mamele să fie atât de frustrate de comportamentul partenerului (mai ales dacă sunt părăsite!), încât, chiar inconștient, vor parcă să șteargă de pe chipul copilului zestrea de gene a tatălui. Nereușind, transferă asupra lui zațul resentimentelor și nu-și mai plac copilul oricât de bun/frumos/talentat/deosebit ar fi (vezi „Atmosfera din familie").

Poți să-ți iubești copilul, dar e o întrebare dacă îl și placi. Pentru el, cele două noțiuni sunt una. Dacă nu se simte *iubit*, crede că nu-l *placi* și dacă nu-i *arăți* că-l iubești, nu te crede.

Unii spun: pe copil, să-l săruți doar în somn. Mă întreb cum s-ar simți ei dacă partenerul/partenera nu i-ar săruta niciodată, nu i-ar mângâia, oricât de frumos și politicos i-ar trata?

Alții le cumpără ceva în fiecare zi și le satisfac toate moșturile crezând că, astfel, compensează lipsa lor. *My love won't cost a thing*[3] spune un cântec.

Ce-ai crede dacă partenerul ți-ar spune mereu că te iubește, dar nu ar remarca nimic din tot ce faci de dragul său, nu te-ar lăuda pentru succesele tale, nu te-ar încuraja când eziți, nu te-ar aprecia pentru felul în care te îmbraci, nu te-ar întreba cum îți merge la serviciu, nu ar vrea să-ți cunoască prietenii, să ieșiți împreună, ci te-ar ține în casă unde ți-ar remarca prezența numai când greșești ceva, când faci ceva ce nu-i convine. Atunci te critică. Cum te-ai simți? Ai crede că te iubește? Tot așa simte și copilul ai cărui părinți nu sunt niciodată interesați de ce face, de prietenii lui, de preocupările sale, nu-l apreciază niciodată, ci, veșnic, preocupați de grijile zilei, par să nu-i remarce existența decât atunci când îi deranjează, tot așa cum îți dai seama că ai o muscă în casă atunci când începe să bâzâie deranjant.

Poți să-ți iubești copilul din tot sufletul.

El nu va ști decât dacă îi arăți acest lucru pe înțelesul lui.

Ponturi utile:

- Pentru copil, iubirea = atenție, nu cadouri, nu moșturi satisfăcute.
- Când nu îi dai atenție, ca orice om gelos, începe să-ți smulgă el singur dovezi de iubire: face moșturi, nazuri, se comportă nerezonabil, devine aberant și face parcă dinadins ceea ce știe că nu-ți place. Se transformă într-o persoană nesuferită și îngrozitoare, îți spune că te urăște, te mușcă, te scuipă, te lovește! De fapt,

[3] Dragostea mea nu te costă nimic (trad. engl.).

el te iubește cu disperare, dar, neștiind dacă și tu îl iubești, te pune la încercare să vadă dacă poți să-l iubești și așa nesuferit. Cu cât e mai grea încercarea la care te supune și tu cedezi, cu cât mai absurdă dorința pe care tu i-o împlinești, cu cât mai rău tratamentul pe care ți-l aplică și tu accepți, cu atât mai mare va fi pentru el dovada de iubire din partea ta. Dar toate acestea sunt *dovezi de iubire nesatisfăcătoare,* rezultatul nu-l liniștește decât pe moment!

- Dovezile de iubire *mulțumitoare* sunt numai cele care *vin de la tine*, pe care tu i le oferi de bunăvoie. Numai acestea îl fac să nu se îndoiască de sentimentele tale. Care sunt aceste dovezi: să te joci cu el, să stați de vorbă, să-l asculți, să-i explici, să-l mângâi, să-l iei în brațe, să-l săruți, să te interesezi ce face, ce-i place și ce are nevoie, să-l ajuți, să-l încurajezi, să nu-l bruschezi, să-l ierți etc.
- Iubirea ți se reflectă în purtare, atitudine, în grija pe care o porți celui drag, în fapte, gesturi și cuvinte deopotrivă, în atenția pe care i-o acorzi.
- Nu remarca numai ce face greșit — nu faci decât să-i dai impresia că nu-l placi, nu-l apreciezi, că nu e bun de nimic.
- Laudă-l ori de câte ori face ce trebuie, remarcă-i succesele. Nu uita că el învață zilnic ceva și orice lucru pe care îl face bine este rezultatul unui *efort* din partea lui. Oricărui om îi place să fie apreciat și lăudat de cei dragi, oricât ar fi el de modest.
- Nu-ți manifesta dragostea pentru el numai când face ce trebuie, când se poartă cum știe că îți place. Va crede că îl iubești condiționat („mami mă iubește doar când sunt bun"). Ca adult, va fi în stare să renunțe la orice persoană sau acțiune care nu obține aprobarea ta, de frică să nu crezi că nu te mai iubește, de frică să nu piardă aprecierea ta.
- Nu uita că tocmai copilul care îți pune răbdarea la încercare cel mai mult e cel mai nesigur de dragostea ta și cel care are cea mai mare nevoie să-i arăți că îl iubești. Cu cât îl vei respinge mai mult, cu atât mai nesuferit va deveni, ca un câine care mușcă și care se înrăiește cu cât îl lovești mai tare.

Un copil care nu se știe iubit și apreciat de părinți e nefericit.

Închei cu un alt caz celebru care a făcut și subiectul unui film — „În căutarea fericirii": un copil poate să îndure multe și să reziste la multe încercări atât timp cât e cu tine, cât știe că îl iubești, că-l placi, că-l ocrotești.

Dă-i copilului tău zilnic șansa să-și umple ochii de imaginea ta și sufletul de dragostea ta. Dă-i zilnic porția de iubire.

4.2 Nevoia de încredere și libertate

Copilul ne satisface îngrozitor de bine vanitatea. Spuneam că micuțul ne privește ca pe Dumnezeul lui și asta și suntem în ochii lui. Simțim acest lucru, ne simțim puterea și ne bucurăm de ea. Unii se bucură atât de mult, încât refuză să i-o cedeze, așa cum este firesc, copilului, pas cu pas, în decursul a 18-20 de ani, cât timp el crește la trup și la minte și învață să fie om în toată firea și să se descurce ca un adult. Unii părinți aleg să rămână ei Calea, Adevărul și Viața pentru cel pe care l-au adus pe lume cât mai mult timp și, dacă se poate, pentru totdeauna.

Efectul este devastator.

Rolul părintelui e de a-și pregăti copilul pentru viață. Copilul crește, asta este natura, însă *cum crește* depinde de părintele său. El trebuie să îl învețe de mic cât mai multe lucruri din tot ce are nevoie să știe, dar dacă mama îi duce lingura la gură și la 5 ani, ce rost mai are să învețe cum să mănânce singur? Dacă altcineva te îmbracă, ce rost mai are să înveți cum să faci asta singur? E ca și cum ai vrea să înveți o limbă străină fără să ai vreodată (sau prea puțin) șansa s-o vorbești, s-o asculți, să citești sau să scrii în limba respectivă. Pe timpul lui Ceaușescu, cu toții învățam engleza câte 10-11 ani în școală și o vorbeam ca vai de noi, închiși cum eram între granițele noastre, pe când un emigrant o învăța în numai câteva luni și încă mult mai bine. Ce face diferența? Exercițiul, practica!

Copilul are nevoie să învețe ce și cum trebuie să facă, să-și exerseze cunoștințele, priceperile și abilitățile căpătate și să se obișnuiască treptat să ia decizii, să-și rezolve singur problemele (evident, solicitând sfat și ajutor atunci când consideră că are nevoie). Pentru aceasta însă el are nevoie de libertate, or, această libertate nu i se poate acorda fără încredere.

Ai constatat și singur: când îi interzici copilului să facă singur ceva este pentru că nu ai încredere că s-ar putea descurca fără tine, fără

să-și facă rău, fără să strice ceva. Dacă nu ai încredere în el că știe drumul spre școală, că știe să traverseze, că nu se duce aiurea, nu-l lași să meargă singur, ci îl duci și îl aduci tu. Însă dacă după ce l-ai învățat toate aceste lucruri tot nu îl încurajezi să facă drumul singur, e absurd și frustrant pentru el. La ce bun să mai învețe ceva, își spune el, dacă tot nu poate pune în practică? E pierdere de timp. Un lucru de nimic, așa cum crezi că este acesta, poate să-l demotiveze serios pe copil să învețe la școală. Pur și simplu, nu mai vede finalitatea acestui proces, așa cum se întâmplă și în cazul Irinei, o elevă de 10 ani.

La 18 ani, am vrut să fac școala de șoferi. Tata s-a opus de frică să nu iau carnetul și să mă accidentez. Atâta mi-a băgat în cap că nu voi fi în stare să conduc niciodată, încât abia pe la 30 de ani mi-a revenit curajul de a face școala. Am luat carnetul de la prima încercare, dar conduceam ca un începător — stresată, exagerat de prudentă și muncindu-mă destul de serios să parchez —, spre satisfacția tatei care îmi dovedea că avusese dreptate. M-a descurajat atât de cumplit, încât țineam mașina în fața blocului și plecam tot pe jos, până când, unui prieten i s-a făcut milă de mine și de situația ridicolă în care mă aflam și „m-a scos în lume" la volanul mașinii mele. După câteva săptămâni, nu-mi venea să cred că pot să conduc singură sute de kilometri, relaxată și în siguranță. (Evident, nici tatei, care și-a văzut teoria făcută praf!)

Un părinte care nu acordă încredere și libertate copilului său este ca un antrenor care, deși și-a pregătit sportivul să devină campion, nu-l lasă să meargă la nici o competiție de frică să nu eșueze, să nu se accidenteze, să nu i se întâmple ceva. La ce bun tot efortul?

Când altcineva hotărăște mereu pentru tine, nu poți învăța să iei decizii, nu capeți încredere în tine, nu-ți mai asumi răspunderi.

Când altcineva ia mereu decizii pentru tine, te absolvă de orice libertate, dar și de orice responsabilitate. Devii un olog ale cărui picioare, de nefolosire, se atrofiază. În biologie se spune că funcția creează or-

ganul. Încă de la vârste fragede, copilul trebuie „antrenat" să ia decizii și, ca orice antrenament, trebuie făcut gradat, în așa fel încât, pe măsură ce crește, să se poată descurca singur din ce în ce mai bine.

Una dintre greșelile cele mai frecvente ale părinților este să nu-și responsabilizeze copilul, să nu-i dea sarcini și îndatoriri domestice. Copilul devine leneș, dezordonat, răsfățat.

Nevoia lui de identitate nu mai este împlinită.

Am vorbit deja despre Gabi (8 ani), cel căruia nici mama, nici tata nu-i dădeau nimic de făcut niciodată sub pretext că „e prea mic, nu poate el" sau „e băiat, cum să facă el treabă în casă?". Din cauză că nimeni nu se aștepta la nimic de la el, Gabi făcea numai pozne, se obrăznicea, nu-și făcea temele decât împins de la spate și contra unei sume de bani și, în general, se străduia să fie exact opusul deșteptei și mult prea vrednicei lui surori, de la care părinții aveau o mulțime de așteptări. Din clipa în care lui Gabi i-am dat în grijă sarcini domestice, băiatul (foarte inteligent și îndemânatic, de altfel) și-a dovedit, brusc, priceperea, vrednicia și potențialul în ochii lui și ai celorlalți membri ai familiei. De aici și până la a fi primul din clasa lui n-a mai fost nevoie decât de câteva luni!

Caz

Lorin (9 ani) e răsfățat de mamă ca un prinț, sufocat de grija și atențiile ei exagerate. Nici măcar nu se îmbracă singur, nici pantalonii nu și-i trage când merge la toaletă, ci așteaptă să vină mama, să-l șteargă la fund (!!!!). Pur și simplu, mama nu se poate opri să-l trateze ca pe un copil mic și neajutorat, iar el e resemnat și plictisit în acest rol șters, însă extrem de confortabil. Nici măcar temele nu și le face, tot mama i le scrie și, dacă ar putea, s-ar duce și la școală în locul lui. Nu știu când a renunțat Lorin să încerce să facă și el ceva — nimic nu i se pare interesant, nimic nu-l provoacă. Din moment ce mama îi dovedește zilnic, pas cu pas, că oricât de multe cunoștințe și priceperi ar avea el, nu le poate folosi pentru că nu i se dă nici cea mai mică șansă, logic, copilul a conchis: de ce să îmi mai bat capul? E pierdere de timp. De aceea, Lorin e apatic, plictisit de moarte. Până și la masă, mama stă și-l veghează și-i taie în farfurie, îl îndeamnă încontinuu să guste din toate bucatele și el tot fără chef e. Am sfătuit-o să-l lase să mănânce în compania unui prieten, după ore

Copilul s-a însufleţit brusc, mâncând şi conversând vesel cu musafirul său. N-a mai avut nevoie nici să i se taie mâncarea, nici să-l bată cineva la cap să mănânce. S-a simţit bine. Ghici cine s-a simţit inutil şi de prisos? Mama!

Ponturi utile:

- Dă-i copilului tău sarcini, libertatea de a acţiona şi încrederea că se va achita de acestea.
- Dacă tu nu crezi în el, nici el nu va avea încredere în sine.
- Un copil care ştie că părintele are încredere în el acţionează cu mult mai multă siguranţă şi responsabilitate decât unul care ştie că mama sau tata nu are încredere în el. Acesta din urmă se va simţi mai în siguranţă să evite o responsabilitate decât să şi-o asume („nu pot", „nu ştiu", „sunt mic", „n-am mai făcut" etc.).
- Copilul răspunde pozitiv la încrederea şi libertatea de acţiune pe care i le-a acordat părintele său, străduindu-se să nu-l dezamăgească. De multe ori, nereuşita personală îl supără mai puţin decât faptul că şi-a dezamăgit părintele/profesorul/ prietenii etc.

Copiii care au răspunderi în casă se simt importanţi, luaţi în seamă. Micile îndatoriri le satisfac nevoia de identitate şi îi ajută să capete deprinderi, abilităţi şi cunoştinţe utile, să poarte responsabilităţi şi să înveţe să ia decizii, să fie siguri şi încrezători în ei. Sunt fericiţi.

Tehnica implicării:

- Copiilor mici le place mai mult să te ajute la treabă în casă decât copiilor mari, de aceea, e bine să-i obişnuieşti de timpuriu harnici, ordonaţi şi săritori.
- Ia-l cu tine când ai treabă în casă, nu-l planta în faţa televizorului sau a calculatorului. Uneori, îşi vede de joaca lui, de cele mai multe ori, vrea să-i dai atenţie chiar când ai mâncarea pe foc. Atunci îţi face o boacănă. E singur, plictisit şi fără treabă. Cu tine, vă ţineţi de urât unul altuia, îl rogi să te mai ajute cu ce poate (să-ţi dea cârligele de rufe la mână, să-ţi împăturească rufele, să-ţi spele cartofii etc.). E fericit că te ajută şi că te are numai pentru el.
- Dacă în familie există un bebeluş, caută să-l implici pe cel mare la îngrijirea acestuia, în loc să îl ţii deoparte (abia aşa îl faci gelos). Se va simţi superior, important şi va simţi că e şi bebeluşul lui.
- Nu te gândi că nu are putere şi pricepere — de mic se învaţă.
- Nu te necăji dacă nu ţi-e de foarte mare ajutor sau mai greşeşte — nu-l critica, nu-l descuraja. Îndreaptă-ţi atenţia asupra reuşitelor lui, lăudându-l. Încurajează-l să persevereze, subliniază-i progresele.

Caz

În Danemarca, exista cu ani în urmă, la Roskilde, un program de reeducare a delincvenților juvenili cu totul original. Aceștia erau trimiși să urmeze cursuri de construire și navigare a bărcilor vikinge. Organizați pe grupe de lucru și echipaje, fiecare membru primea o sarcină anume, pe care numai el o putea îndeplini. Dacă nu-și făcea bine treaba, nu doar el, ci tot grupul său avea de suferit, riscând chiar să se scufunde. Programul s-a dovedit, de-a lungul anilor, un real succes. Investirea cu încredere și responsabilizarea acelor tineri (evident, sub îndrumare de specialitate) îi schimba într-atât, încât, odată eliberați, aceștia nu mai doreau să se întoarcă în lumea criminalității, ci să se integreze în viața comunității căreia îi aparțineau. Învățaseră că și ei puteau fi importanți și respectați de ceilalți.

Caz

Și în SUA, Shakespeare Correctional School are menirea de a recupera elevi de liceu ajunși în pragul abandonului școlar și al criminalității juvenile („cei mai răi dintre cei răi", cum le place unora să spună, cazurile cele mai disperate). De multe ori, acești tineri provin din medii sărace, interlope. Durata programului este de un an, după care elevii se pot întoarce în școlile lor. Pentru ei, opera marelui dramaturg nu este doar literatură, ci o adevărată terapie de grup care îi ajută să realizeze că și ei au demnitate, că și ei pot fi tratați cu respect, că și ei pot realiza ceva în viață. Totul începe cu pași mici: mai întâi dobândesc cursivitate la citire, apoi, profesorul îi ajută să se exprime, să dezbată și să critice operele literare, după care le și pun în scenă, tot ei fiind și actori, și regizori, și scenografi. Tratați cu respect și răbdare, învestiți cu libertate de exprimare și încredere, acești copii, considerați irecuperabili de majoritatea cadrelor didactice și de înșiși părinții lor, descoperă că și ei pot avea opinii, că pot fi ascultați, că ceea ce spun ei poate fi interesant, prind gustul pentru discuții, teatru, lectură și studiu. Adeseori, primesc vizitele unor actori și regizori celebri în semn de recunoaștere și încurajare a eforturilor lor. Serie după serie, acești copii sunt dovada faptului că, fără respect și încredere, libertate și responsabilitate, omul își pierde întreaga valoare și această pierdere nu e numai a lui, ci a întregii societăți căreia îi aparține. Fără acel program, majoritatea „cursanților" ar fi ajuns direct în stradă, îngroșând bandele de delincvenți din cartier.

Un copil care nu are libertatea de a lua o decizie, care nu primește nici o sarcină în casă, care nu are nici o responsabilitate se simte:

- Incapabil să facă ceva
- Neînsemnat
- Plictisit
- Invidios
- Prost

- Lipsit de putere

Se va teme:
- Să nu rămână singur și neajutorat, fără sprijinul celorlalți
- Să nu devină „invizibil" pentru ceilalți
- Să încerce ceva chiar dacă își dorește foarte mult acel lucru

Va căuta să:
- Aștepte mereu de la ceilalți să primească ajutor ca un om neputincios
- Își umple mereu timpul cu ceva ca să-i alunge plictisul (99% pozne)
- Se ferească de eșec, de muncă și de asumarea vreunei responsabilități („Nu pot"/ „Nu știu cum"/"Sunt prea mic", care, la maturitate, se transformă în „Sunt prea tânăr"/"N-am mai făcut asta"/"Nu e treaba mea").

Va deveni:
- Leneș
- Defensiv
- Iresponsabil
- Laș
- Dezordonat
- Dependent de ceilalți
- Fricos
- Răsfățat
- Delăsător
- Nesuferit
- Nesigur

E genul care dispare când e vorba de muncă și nu recunoaște niciodată că a greșit. Toți ceilalți sunt vinovați pentru tot ce i se întâmplă.

Nu te teme că micuțul tău e prea... mic pentru a avea îndatoriri și nu-ți spune „îl mai las eu să crească puțin și pe urmă să vezi câtă treabă îi dau". Cu cât învață mai curând, cu atât mai bine. De ce să îl obiș-

nuiești să fie leneș și, pe urmă, să te muncești să-l „hărnicești"? Nu-ți spune „ce nevoie am să mă ajute, ce să-mi facă el?", ci „poate o să-i prindă bine să știe să facă și acest lucru".

Fără să aibă o răspundere, copilul nu poate să învețe să ia decizii.

Fără libertate, nu poate să exerseze ce a învățat.

Fără exercițiu, nu capătă încredere în el.

Fără încredere în el, va fugi mereu de răspundere.

4.3 Nevoia de identitate

Omul are nevoie să simtă că face parte dintr-un grup (nevoia de apartenență) și, în același timp, să simtă că, în cadrul grupului din care face parte, este cineva (nevoie de identitate).

Cine este el? Ce loc ocupă în ierarhie? Așa gândește orice om normal, așa gândește și copilul. El știe că face parte dintr-un grup — familia lui, unde „EA e MAMA, EL e TATA și EU sunt COPILUL" și fiecare face ceva: mama cutare lucru, tata cutare lucru și eu? Eu ce?

Fiecare copil, în sinea lui, simte nevoia să găsească cât mai multe răspunsuri la această întrebare. Răspunsul lui poate arăta așa:

- Mă spăl și mă îmbrac singur *(sunt băiat mare)*.
- Mă duc la grădiniță/școală *(ți-am spus că sunt băiat mare)*.
- Îmi fac temele *(sunt deștept)*.
- Hrănesc cățelul *(e cățelul meu, eu am grijă de el)*.
- Am grijă de fratele meu mai mic când mama și tata au treabă *(ce să fac dacă ăla mic nu poate?)*.
- Îi ajut să-i facă baie bebelușului (*nu știu ce s-ar face fără mine, zău!*).
- Îmi curăț încălțămintea, îmi pregătesc ghiozdanul (*eu știu să le fac cel mai bine*).

- Fac ordine în camera mea (*e camera mea!*).
- Mă uit la televizor (*ca un om mare).*
- Pun farfuriile pe masă și le spăl după ce mâncăm (*mama e foarte fericită pentru că sunt harnic, iar mie îmi place să mă joc cu spuma*).
- Ud florile (*asta e numai sarcina mea, fără mine, ar muri*).
- Fac cumpărături (*tata zice că eu găsesc mereu produsele cele mai ieftine*).
- Șterg praful (*asta e cam plicticos, dar măcar am un pămătuf special, ca în reclame*).

Etc.

Când părinții nu-și responsabilizează copilul, când nu-i dau nimic de făcut, ba chiar îi refuză ajutorul, îi înăbușă inițiativa, răspunsul poate arăta așa:

- Mă joc (*ce altceva să fac?*).
- Mă joc cu pisica (*pentru variație*).
- Mă uit televizor (*ocupația mea obișnuită*).
- Mă joc la calculator (*jocul meu preferat*).
- Mă joc cu fardurile mamei când ea e la bucătărie și face de mâncare (*aș vrea să fiu ca ea*).
- Mă plictisesc și-mi vine să alerg prin casă până când mama începe să mă certe, să mă opresc (*n-am să înțeleg niciodată de ce se enervează*).
- Iar mă plictisesc (*e groaznic*!).
- Mă duc afară să mă joc cu copiii (*unii îmi plac, alții nu prea, dar ce să fac, de unde să iau alții*?).
- Scotocesc prin dulapuri și cămară când mama și tata sunt plecați la cumpărături, să văd ce lucruri noi și interesante găsesc și o mai bat și pe sora cea mică (*pentru că e o proastă și-o urâtă și mama stă mai mult cu ea decât cu mine*!).
- Mă joc cu cărțile și cu caietele fratelui meu mai mare (*oricum, mama și tata mă lasă, chiar dacă el țipă. Mă distrează când țipă. Mi-ar plăcea mai mult dacă s-ar juca cu mine, dar dacă tot nu vrea, măcar îl fac să țipe. Eu de ce n-am cărți și caiete, vreau și eu*!).

- Mă joc cu telefonul mobil (*vreau și eu să am unul ca mama, tata și fratele mai mare, el de ce are?*).
- Fur (*mie nu mi-e frică de nimic!*) și împart cu prietenii (*ce-mi plac fețele lor surprinse! Grozav mă admiră pentru că nu mi-e frică. Asta îmi place. Mi-ar plăcea dacă toată lumea m-ar admira, mai ales mama, poate așa ar sta mai mult cu mine și mai puțin cu aia mică. Pe timpuri, când nu era ea, mama mă pieptăna, mă alinta, acuma țipă la mine*).
- Mă sui în toți copacii (*să le arăt tuturor ce pot eu să fac*).

Etc.

O răspundere dată unui copil îl face să se simtă important, apreciat, investit cu încredere. Îi dă ocazia să se afirme, să-și găsească și el un rol și un statut. În lipsa unui rol, copilul simte că nu are nici un statut și, atunci, își caută unul pe care să și-l însușească. Ce? Orice. Oamenii mari îi dau destule idei. Dacă îi repetă des „ești obraznic", simte că e de datoria lui să fie obraznic și orice îi iese pe gură trebuie să sune obraznic, altfel, cine mai este el? Dacă toți îi reproșează că e timid, nu va îndrăzni niciodată să facă ceva pentru că *știe* că este timid. Copiii, din nevoia de identitate, din nevoia de a se afirma într-un fel sau într-altul în cadrul grupului, sunt foarte dornici să primească „etichete" și se bucură chiar și de cele care nu le fac cinste. În mintea lor își spun că și așa e mai bine decât nimic. Atenție deci! Vor face tot ce le stă în putere ca să-și merite „renumele".

Etichetarea copilului e o greșeală frecventă.

Condamnă fapta, nu copilul!

Nu-i spune de ce anume nu este în stare,
ci evidențiază ceea ce poate să facă.

Ponturi utile:

- Ferește-te să dai copilului etichete ce au conotații negative: „răule", „obraznicule", „prostule", „leneșule" etc. Uită-le!
- Dă copilului tău un rol anume în casă, stabilește-i o îndatorire care să fie numai a lui și pe care, dacă nu o îndeplinește, toată familia suferă.

- Implică-l pe copil în cât mai multe activități (domestice, profesionale, sportive, chiar hobbyuri) alături de tine — îl va face să se simtă vrednic, priceput și mândru că ai apelat la ajutorul lui.
- Dacă ai mai mulți copii, stabilește îndatoriri fiecăruia și apreciază-l pe fiecare după cum se achită de acestea, dar nu face comparații între ei, ca să nu-i demotivezi și să stârnești invidii. E destul că unuia i-ai spus „ai făcut o treabă minunată" și altuia doar „te-ai descurcat; cred că data viitoare ai să te descurci și mai bine". Va înțelege și el că prestația lui a fost mai slabă decât a fratelui, dar se va ambiționa să-l ajungă din urmă și să-ți câștige admirația în loc să prindă invidie pe celălalt.
- Nu te necăji când simți că te dezamăgește copilul tău. Alege-ți cu grijă cuvintele. Ferește-te de cele demoralizatoare, înjositoare, denigratoare. Cuvântul, odată rostit, nu mai poate fi retras.
- Străduiește-te să sădești mereu încrederea copilului în el însuși. Asta nu înseamnă că trebuie să-l înveți să fie încrezut. Poți să fii perfect conștient de valoarea ta, poți să te respecți pe sine și să fii, în același timp, și foarte modest.
- Remarcă mai mult ce face bine decât ce greșește. Laudă-l și încurajează-l, astfel încât să vrea să obțină atenția ta în acest fel.

4.4 Nevoia de stimulare și învățare

Așa cum ție nu-ți place să fii luat de prost, tratat cu superioritate de parcă n-ai ști nimic, tot așa nici copilului tău nu-i place să fie tratat ca un bebeluș. Cum ție îți vine greu când ți se dă mai mult decât poți duce, tot așa și copilul tău suferă când pretinzi de la el mai mult decât poate tratându-l ca pe un adult. Prin urmare, copilului nu-i place să nu i se ceară niciodată nimic, dar nici să i se ceară lucruri prea grele, pe care nu le poate realiza. În ambele cazuri, se simte frustrat însă în mod cert, îi place să *i se ceară ceva.* De ce? Pentru că se simte important.

Secretul este să-i ceri un lucru suficient de simplu ca să-l poată realiza cu priceperile și abilitățile dobândite, dar și suficient de dificil încât să-i stimuleze gândirea, talentul, cunoștințele, priceperile, imaginația și, la sfârșit, să se simtă mândru că a realizat ceva.

Dacă ai face ce-ți place cel mai mult și, pe deasupra, ai mai face și bani, te-ai socoti, probabil, un om fericit. Când îți place ceea ce faci,

nu contează nici cât efort depui, nici cât timp îți ia și, parcă, nici câți bani faci. Tot așa și copilul tău: când face ceva cu plăcere, face mai repede și mai ușor, când învață cu plăcere, învață mai repede și mai ușor.

Nu uita, mai ai de partea ta un atu: curiozitatea lui de a explora, de a afla, de a ști. Pune-o la treabă. Este dovedit științific: între zero și șapte ani, creierul omenesc are nevoie intensă de stimulare pentru dezvoltarea lui ulterioară: orice lucru nou pe care copilul îl învață, orice deprindere, orice nou obicei, abilitate dobândită, cuvânt, mișcare, senzație descoperită se traduce prin realizarea unor noi sinapse — legăturile dintre celulele nervoase. Între zero și șapte ani, creierul ni „se cablează" și, cu cât stimularea creierului este mai intensă, cu atât crește numărul de sinapse, cu atât mai mulți neuroni sunt prinși în rețea (vezi „Televizorul"). Astfel, zicala „cei șapte ani de acasă" capătă mai mult sens și însemnătate ca niciodată.

Ori de câte ori îți lași copilul „de capul lui", cum se spune, fără să vorbești cu el, fără să te joci, fără să-l pui să-ți povestească ce a făcut pentru că ai altă treabă, ești obosit sau fără chef, mai lași să moară niște neuroni din zestrea lui genetică.

Același lucru se întâmplă și când îl împiedici să își încheie singur năstureii, să își încalțe ciorăpeii, să își adune lucrușoarele pentru că, spui tu, nu poate. De fapt, el poate, dar nu *la fel de bine ca tine* sau în *timp record ca tine*, or, tu n-ai timp de pierdut (*time is money*). Alternativ, nu te poți abține să nu-l dădăcești purtându-te cu el ca și cum ai avea pe mâini o păpușă căreia îi pui mii de fundulițe, mărgeluțe și îi tot împletești cozile, oh, ce drăgălașă e!

Copilul tău nu e o păpușă menită să te delecteze pe tine cu cârlionții lui, cu fundițele și hăinuțele și cercelușii și.... cu tot ce îl mai împopoțonezi tu. E un omuleț care are nevoie să învețe o grămadă de lucruri până la vârsta de șapte ani, între care, obligatoriu:

- **să se îmbrace și dezbrace, inclusiv să-și lege șireturile și să-și încheie nasturii, fermoarul sau capsele;**

- **să se spele;**
- **să se hrănească;**
- **să stea în echilibru într-un picior (exercițiile numite „cumpăna" și „cocoșul");**
- **să-și strângă jucăriile și lucrurile și să și le țină în ordine;**
- **să alerge fără să se lovească de obstacole, să sară pe ambele picioare și într-un picior;**
- **să lovească cu mingea o țintă mare aruncând-o peste mână sau pe sub mână;**
- **să deseneze, să coloreze.**

(Și, da, să se șteargă singur la fund, ca să nu ajungă ca Lorin!)

Copilul are nevoie să exploreze. El este stăpânit de curiozitate, pentru el, universul se lărgește de la o zi la alta, într-un ritm atât de alert încât tu sau eu n-am rezista. La copilul mic, mintea este tot atât de activă pe cât este corpul lui de plin de energie. Când copiii stau închiși în casă ca într-un țarc de părinții care doresc să evite astfel să se îmbolnăvească, să se murdărească, să cadă sau să se lovească o dată scoși afară, posibilitățile lor de explorare (și, implicit, de învățare) sunt drastic limitate. În loc de asta, mulți părinți preferă să-și lase copilul la televizor cât e ziulica de lungă însă, am spus-o și-o repet, televizorul este cea mai ieftină și mai incompetentă bonă! E un instrument, nu o persoană! O jumătate de oră la desenul animat favorit este perfect acceptabil. La urma urmei, ai și tu nevoie de o jumătate de oră de relaxare ori să-l ajuți în liniște pe copilul cel mare la matematică. Dar statul la televizor cu orele nu e învățare, nu favorizează gândirea creatoare. Televizorul nu este decât un instrument care, abuzat, se poate transforma în armă (vezi „Televizorul").

Când spui copilului la tot pasul „nu atinge cutare lucru", „nu te duce acolo", „nu băga în gură", nu aia, nu cealaltă, iarăși îl împiedici să exploreze, să afle, să învețe. El devine frustrat în dorința lui de explorare și nu-și va putea dezvolta mai târziu gândirea abstractă.

Oprit să mai exploreze, copilul:

- Începe să facă lucruri într-ascuns, pe la spatele tău. Urmarea? Învață să devină fățarnic, mincinos, necinstit și se supune riscurilor de accidentare.
- Nu mai prezintă interes pentru nimic, nici pentru învățare. Urmarea? Performanțe școlare slabe, note mici. Dorința lui de a învăța zace îngropată de mult sub povara unui munte de interdicții adunate de-a lungul anilor.

Trebuie să-i oferi copilului libertatea de a explora fără frica de a se murdări, de a strica ceva, de a fi certat sau pedepsit. Adu-i aminte limitele (să nu-și facă rău lui, altora și să nu distrugă) și asigură-l că, ori de câte ori are o nelămurire, poate să vină la tine pentru explicații și informații. Nu-l respinge când devine pisălog cu de ce-urile lui. Va începe să caute răspunsuri în altă parte, va apela la alte surse asupra cărora se poate să nu ai nici un control. E sarcina ta să-i supraveghezi și să-i încurajezi pornirea firească de a explora și învăța, suficient de aproape încât să intervii prompt, dar și suficient de departe, încât să nu se simtă ca în casa Big Brother. Nu uita că, pentru a explora lumea din jur, copilul are nevoie de timp, nu-i programa viața minut cu minut, dar nici nu lăsa totul la voia întâmplării, transformându-i-o într-un haos generalizat. Există timp pentru masă și timp pentru joacă, timp pentru somn și timp pentru a urmări un păianjen cum își țese plasa.

4.5 Nevoia de joacă și de mișcare în aer liber. Jucăriile copilului

„În primii șapte ani de viață, n-am mers, am alergat", mi-a spus odată un prieten. „Când eram copil, în vacanță, stăteam afară, la joacă în fața blocului, cât era ziua de lungă. Cu arcanul ne strângea mama să mâncăm și să dormim de amiază. Dacă ar fi fost după noi, ne-am fi făcut veacul afară — iarna la săniuș și la patinoar, vara la șotron, la bătut mingea. Ne cățăram prin toți copacii și ne imaginam că zburăm cu avionul. Ne făceam corturi din pături vechi, pe gazonul dintre

blocuri, și ne imaginam că avem palate. Chiar și în timpul școlii, ieșeam o oră-două la joacă după ce ne făceam temele, dar, în casă, de dimineața până seara (așa cum stau astăzi incredibil de mulți copii), noi nu stăteam decât dacă eram bolnavi sau pedepsiți. Cea mai mare pedeapsă era să nu ne mai lase la joacă!"

Așa am crescut și eu, cu cheia de gât, jucându-mă afară, la aer, printre blocuri cu o droaie de copii. Nu aveam playstations, nici computer, ci mingi, rachete de tenis, păpuși de cârpe, lopățele de plastic, „Păcălici", „Piticot" și „Nu te supăra frate". Nu aveam telefoane, ipod-uri și căști în urechi, dar știam o mulțime de jocuri, aveam o mulțime de prieteni și o foame de lup. Aveam cinci minute de desene animate pe zi și alte zece la „Albumul duminical", înainte de „Drumurile..." lui Aristide Buhoiu, nu canale de televiziune *numai* cu desene animate. Ne îngrămădeam câte douăzeci de copii în jurul unui „Pif" sau „Rahan", iar pe „Spiderman" și „Superman" i-am văzut o singură dată, la cinema, după ce am dat spargerea la pușculiță ca să-mi iau bilet. Ne jucam, alergam, săream coarda, ne murdăream, improvizam, cântam, ne certam, ne împăcam, chiuiam, țipam, mai spărgeam câte un geam, mai călcam un răsad de flori, eram sănătoși și, mai ales, fericiți. Ceea ce nu se poate spune despre mulți dintre copiii generației high-tech, gălbejiți de atâta stat în casă, plictisiți și blazați în ciuda tuturor gadget-urilor care le umplu viața.

Un mare beneficiu al jocului (mai ales în aer liber) este acela că-i dă copilului șansa de a-și consuma enormele rezerve de energie de care dispune. Nu e de neglijat! O mulțime de părinți mi se plâng îngroziți „Vai, copilul meu are ADHD[4]". Când colo, el este perfect normal, doar că nici nu apucă să atingă pământul cu picioarele tot ieșind din casă și intrând în mașină, ieșind din mașină și intrând în școală, ieșind de la școală și urcându-se în mașină și înapoi acasă pentru că „nu avem timp!". Ajunge exact ca o instalație electrică supraîncărcată: bum! Are „mâncărici" pe sub piele și se foiește fără astâmpăr, nu mai are nici

[4] ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) = Sindromul de deficit de atenție și hiperactivitate.

chef, nici răbdare să facă nimic și, dacă l-ai lăsa în pace, s-ar învârti ca titirezul. Pisica mea, după ce ne-am mutat de la casă cu grădină la bloc, nemaiputând să iasă afară, alerga ca turbată prin casă, urcându-se pe pereți cu gheruțele! Cam așa simt și copiii.

Un copil care nu se joacă e plictisit de moarte. Dacă nu e scos afară, e un pachet de nervi!

Jocul este vital pentru copil. La fel ieșitul în aer liber. Privează-l de aceste două lucruri și se va ofili ca o floare tăiată de pe lujer.

Jocul e și distracție (copilul se amuză), și învățare (copilul învață lucruri noi), și mișcare (copilul aleargă, sare, țopăie, suie, coboară etc.), și explorare (copilul descoperă, află, întreabă, observă etc.), și exercițiu (copilul își exersează deprinderile și abilitățile motrice, senzoriale, imită ceea ce observă, pune în practică ceea ce a învățat) și comunicare.

Când te joci cu copilul tău:

- **Îl cunoști, afli o mulțime de lucruri despre personalitatea lui, despre ce îi place, ce își dorește, cum este, cine este**
- **Îi dai și lui ocazia să te cunoască mai bine**
- **Se creează mai multă apropiere între voi**
- **Ai ocazia să-l înveți ceva și să-i formezi deprinderi și obiceiuri bune în cea mai plăcută manieră**
- **Îi satisfaci nevoia de atenție, de iubire**
- **Îl ajuți să învețe cum să relaționeze mai bine și să interacționeze cu cei din jur, să exploreze, să interrelaționeze cu ceilalți.**

Toți copiii se joacă: și micuțul de câteva luni care aruncă lingura pe jos așteptând ca tu să i-o ridici spre a o arunca din nou, și cel de doi ani care se străduiește să bage toate cuburile în cutie pentru ca imediat să le împrăștie, din nou, pe jos, și cel de cinci ani care își pune ciorapi albaștri, ochelari de carton și se crede Spiderman, și școlarul de zece ani care își face de lucru cu avioane cu telecomandă și chiar adolescentul care, gălăgios și cu acnee, joacă leapșa prin metrou.

Ponturi utile:

- Când te joci cu copilul, uită că ești profesor universitar. Arată-i o dată cum se îmbină piesele de lego, ajută-l dacă se împotmolește, dar nu te încăpățâna să faceți o mașinuță cu patru roți dacă el vrea una cu trei! N-ai haz, îl enervezi. Te porți ca un „copil mare și rău".
- Nu-ți fie teamă că ești ridicol dacă bați din palme, te maimuțărești, vorbești cu entuziasm, râzi din inimă, cânți și te „prostești". Îmbracă-te cu mantia pe care ți-a făcut-o dintr-o pătură, călărește bățul de lemn pe care ți l-a dat drept bidiviu, mergi în patru labe, stai turcește, bate mingea ca în zilele tale bune, joacă „ȚOMANAP" și „Fazan" și ce alte jocuri îți mai arată el.
- Nu fi scorțos, înfipt și artificial când te joci cu micuțul tău; arăți ridicol, ca un moșulică îmbrăcat la patru ace care vrea să danseze tango în discotecă!
- Lasă-l pe copil să te conducă în lumea lui, lasă-l să aibă inițiativă. El îți va spune când s-a săturat de un anume joc și ce altceva ar vrea să mai joace. Dacă nu știi jocul, roagă-l să te învețe. Nici că îi faci o mai mare plăcere. Îi dai ocazia să îți arăte câte știe *EL* și să te învețe și pe tine ceva nou. Privește-i ochii — strălucesc de încântare.
- În joacă, de multe ori, schimbând rolurile, copilul va înțelege, învăța și accepta ceea ce, altminteri, ar fi refuzat cu încăpățânare.
- Nu te împotrivi imaginației lui cu un prozaic „așa ceva nu există" sau „așa ceva nu se poate". Copilul are o minunată capacitate de a suspenda realitatea, de a o înfrumuseța, de a o face mai suportabilă, mai plăcută, mai captivantă (ce păcat că adulții o pierd!). Și, pe urmă, nu uita, în lumea lui, ești musafir, fii deci politicos și nu o lua în râs.
- Jucați-vă împreună și ieșiți afară ori de câte ori poți. (Da, știu, ah, programul... Dacă chiar vrei, poți!)
- Când vremea rea te împiedică să ieșiți afară, la joacă sau la plimbare, zile în șir, improvizează ceva în casă. Un cort (făcut dintr-o pătură sau un cearșaf prins de piciorul mesei) sau o căsuță dintr-o cutie de carton mare pot fi la fel de minunate ca o vizită în orășelul copiilor.
- Când ieși cu cel mic afară, nu-l forța să se joace, din primul moment, cu ceilalți copii. E ca și cum ai intra într-un bar unde nu cunoști pe nimeni și, din prima clipă, cineva te-ar împinge de la spate să bei și să intri în vorbă cu toată lumea. Ca și adulții, la început, copiii se observă, se studiază unii pe alții, apoi încep să se joace unul pe lângă celălalt, apoi împreună, dar fără să-și vorbească și abia pe urmă, dacă totul merge strună, se „împrietenesc" și încep să-și vorbească, să sară și să alerge împreună. Dă-le timp să parcurgă toate aceste etape.
- Nu te aștepta ca aceste prietenii să dureze, dar dacă micuțul tău vădește preferința pentru un copil/ un grup de copii, discută cu părinții ceilalți și încearcă să stabiliți de comun acord un program care să le permită copiilor să se întâlnească mai des la joacă/în parc.

- Copilul mic se plictisește grozav de repede să se joace de unul singur. Nu te amăgi cu gândul că, acum e cuminte pe covoraș, printre jucării, și tu îți poți vedea în tihnă de treburi. Lăsat singur minute în șir, copilul se simte neglijat și, mai mult ca sigur, va face ceva ca să-ți capteze atenția: de obicei, e o poznă (răstoarnă ceva, se duce unde nu are voie, se cațără pe mobilă, lovește pisica, bagă mâna în acvariu etc.). Încearcă să nu uiți de el, ci du-te să mai vezi ce face, lasă ușile deschise și vorbește-i ca să te audă și să îl auzi. Cel mai bine ar fi să-l iei pe lângă tine, dar dacă nu poți, asta e, n-o să ți se afume mâncarea într-o jumătate de minut, cât te-ai dus și l-ai mângâiat sau te-ai jucat puțin cu el.
- După joacă, învață-l să-și strângă jucăriile și să le pună la loc. Nu accepta să le lase împrăștiate — e începutul unui obicei prost și, foate curând, ai să strângi după el haine, cărți, caiete, farfurii nespălate etc. Mai întâi, arată-i cum să procedeze strângând împreună, apoi cere-i lui acest lucru. Când se încăpățânează, aplică metoda confiscării jucăriilor nestrânse (o perioadă suficient de lungă, chiar și o săptămână) sau (știu că n-o să-ți placă, dar e tare eficient) calcă pe o jucărie — ca să vadă că se strică lăsată pe jos, la voia întâmplării. N-o să-i placă, ba, poate o să și sufere, dar asta e ideea — va învăța astfel că neglijența lui are urmări și va avea mai multă grijă pe viitor (cu condiția să nu-l „despăgubești" imediat cu o altă jucărie).
- Copiii îi adoră și îi respectă pe cei care se joacă cu ei și apreciază foarte mult un adult care știe *cum* să se joace.
- Dacă vrei să-ți cunoști copilul și să ți-l apropii, să-l înțelegi și să-i dai șansa de a te cunoaște, joacă-te cu el. Cât mai mult!
- De dragul unui adult care se joacă frumos cu el, un copil poate să facă tot ce acesta îi cere, fără împotrivire. (N-ai avut niciodată un unchi preferat cu care jucai toate jocurile posibile, care știa să te facă să râzi din toată inima și să-ți spună povești ca nimeni altul?)
- Devenind partenerul de joacă al unui copil îi capeți încrederea, devii prietenul lui și îți va împărtăși „secretele" sale. Ajungi să îl cunoști mai bine decât ți-ai imagina.
- Învață cât mai multe jocuri și jucați-vă împreună. Mai ales iarna, când nu prea poți să ieși cu el afară, un mod plăcut de a petrece împreună câteva minute este să jucați baba oarba, de-a v-ați ascunselea, fripta, jocurile de roluri (de-a vânzătorul și clientul, de-a prințesa și zmeul, de-a elevul și profesorul etc.), telefonul fără fir, încetul-cu-încetul-se-fabrică-oțetul, țară-țară vrem ostași, rațele și vânătorii, șotron, jocuri gen „Piticot", „Nu te supăra, frate", construcții din cuburi/lego, cărți, să colorați, să desenați împreună etc.

Cel mai frumos compliment pe care l-am primit vreodată a venit din partea lui George, un puști de patru ani și jumătate care mi-a declarat „tu chiar știi să te joci cu copiii!". M-am simțit în al nouălea cer!

Importanța jocului cu propriul copil este esențială în clădirea relației părinte-copil, în înțelegerea și apropierea de el, în câștigarea încrederii reciproce. Jocul devine astfel un pilon de bază în disciplinarea eficientă a copilului.

Un cuvânt și despre jucării

Caz

Andreea (9 ani) este o prințesă pe care mama și tata o răsfață pe întrecute. Au cu ce. De fiecare dată când merg la hipermarket, fetița se întoarce acasă cu jucării în valoare de 50-80 euro, poate și mai mult. Cele mai noi, cele mai *en vogue*, cele mai scumpe. Nu mai vorbim de ocaziile speciale când darul urcă la sume pe care cei mai mulți români le-ar găsi obscene și din care ei și toată familia lor ar trăi două luni. Mergem toate trei la cumpărături. Ca de obicei, se face vizita obligatorie la standul de păpuși. Andreea nu știe ce să aleagă: nu e nimic special, dar nu poate să plece fără nimic, are un standard de ținut, dom'le! Până la urmă, extrem de obosită de selecție, acceptă să primească una dintre cele două păpuși calificate în finală. Se declară mulțumită. Dă să plece. Mama plusează: i-o cumpără și pe cealaltă, pentru că prea a stat pe gânduri fetița, știi, să nu-i pară rău. Nu zic nimic. Spre casa de marcat, mă agăț de un stand de cărți. Andreea vine curioasă, cu fața lui Scully Mulder (special agent „Dosarele X") care tocmai a descoperit o entitate biologică *alien*. Răsfoim împreună mai multe cărticele. Surpriză: Andreea nu se poate hotărî la una, le vrea pe amândouă. „Nu se poate", mă opun eu, „n-ai tu vreme să le citești pe amândouă". „Ba da! Amândouă îmi plac. Nu vreau să aleg numai una." (Ha, ha, am reușit s-o provoc!) În cele din urmă, „cedez". Se face plata, apoi, luăm un suc la un snack bar din incintă. Andreea n-are răbdare, scoate cărțile din sacoșă și începe să-mi citească. Chicotim, cartea e nostimă și are și desene haioase. Păpușile de câteva milioane de lei vechi zac în sacoșă. Mama s-a decis să nu participe la distracția noastră. (Poate la următoarea carte...) Până acasă, în mașină, Andreea e de neoprit: ține morțiș să citească toată cartea și-o începe și pe a doua. (Noroc că am ajuns acasă că, tot uitându-mă lângă ea pe carte, în mașină, am început să am vertijuri!). Nicicând nu s-a amuzat mai tare cu ceva ce a costat sub 20 RON!

Jucăriile cele mai bune nu sunt (neapărat) și cele mai sofisticate și scumpe. Jucărie poate fi orice obiect care îl mobilizează pe copil la o activitate vioaie, antrenantă, care îi pune la muncă gândirea, imaginația creatoare, abilitățile și priceperile dobândite, memoria, spiritul de observație. O cutie de carton, un bețișor, un pumn de lut, o bucată de hârtie, o cârpă, toate sunt jucării în mâinile copilului. Exact ca și un pi-

soi care se joacă cu orice poate arunca în aer și rostogoli, tot așa și un copil se joacă cu orice îi stârnește imaginația. Cu cât o jucărie este mai sofisticată, cu cât redă mai fidel realitatea, cu atât adaosul de imaginație al copilului va fi mai redus. O mașinuță de poliție cu girofar, sirenă, uși care se deschid și închid nu va putea fi niciodată altceva decât o mașinuță de poliție, pe când o cutie de chibrituri (goală!) poate fi și o mașină de curse, și autobuz și tot ce-i trece lui prin cap. Cu cât fabricanții de jucării se gândesc la mai multe detalii, cu atât lasă mai puțin loc imaginației copilului, cu atât îi stimulează mai puțin gândirea. Adu-ți aminte de... „Amintirile" lui Creangă: un băț e cel mai strașnic bidiviu. O păpușă creată de tine din pânză, nasturi și lână poate fi cu mult mai interesantă decât o „Barbie". De ce? Pentru că fetița o „vede" în imaginația ei mereu altfel: azi îi pune un batic, mâine îi desenează o geantă etc., pe când Barbie cea perfectă e mereu la fel. Ba încă vine și cu toată garderoba după ea, așa încât fetiței tale să nu-i mai rămână chiar nimic de inventat! Și totuși de ce înnebunesc fetițele după ea, ai să mă întrebi? Pentru că e aspirațională, nu pentru că e cea mai grozavă jucărie. Visul oricărei fetițe e să arate ca Barbie cea perfect de frumoasă și cochetă. Nu mă crezi? Când eram mici, unul dintre jocurile noastre de fetițe (băieții nu se jucau așa niciodată, semn că și ei vin, ca toți bărbații, de pe Marte!) era să ne ducem la magazinul central, la standul de păpuși, să ne alegem fiecare cu privirea (că n-aveam bani să ni le cumpărăm) câte una. Alegând-o, nu spuneam „Uite, aia cu rochiță roz și codițe blonde *e a mea*", ci „Aia cu rochiță roz și codițe blonde *sunt eu!*". Ne identificam cu ele, voiam să fim ele!

Ponturi utile:

- Nu-i cumpăra multe jucării, nu are nevoie de un depozit ca să fie fericit. Cu toate acestea, e o adevărată întrecere între părinți cine cumpără cele mai multe și cele mai scumpe jucării copilului lui, de parcă (și) acestea trebuie să se alinieze standardelor job-ului pe care îl ai, casei, mașinii și contului tău bancar. Cu fiecare nouă jucărie, mai scumpă, mai sofisticată, ne încearcă o stare de bine, de satisfacție, numai că jucăriile nu sunt menite să ne bucure pe noi, ci pe copil. Ba, cu cât sunt mai multe, cu atât se va plictisi mai repede de ele și va dori mereu altele mai frumoase, mai interesante.
- Jucăriile „deștepte" sunt cele care lasă loc gândirii, imaginației și inventivității copilului. Sunt, în general, surprinzător de simple (și ieftine). Jucării „proaste"

sunt cele de care copilul se satură repede. Adesea, sunt sofisticate și foarte scumpe.

- Mare atenție la orice jucărie atunci când o cumperi! Întotdeauna, citește eticheta. Vezi să fie potrivită pentru vârsta lui și verific-o să vezi de nu se poate desprinde ceva din ea (ceva ce poate fi înghițit), de nu lasă păr sau puf (ce poate fi aspirat de copil pe nas și pe gură), ori are resorturi, clapete și alte dispozitive unde copilul se poate accidenta (își prinde degetele, se înțeapă etc.). Atenție și la materialul din care este confecționată jucăria: adesea aceste materiale, încălzite în mânuțe, degajă compuși toxici ce pot fi înghițiți (copilul își duce frecvent mâinile la gură, își bagă jucării și părți componente ale acestora în gură, în nas, linge vârful creioanelor colorate, mănâncă lipici, roade jucăriile mai moi din plastic etc.).
- Foarte sigure sunt, pentru copiii mici, jucăriile din lemn bine șlefuit, mari (cât să se poată juca fără teamă că le-ar putea înghiți ori băga în nas/urechi), dar și cele din plastic sau cauciuc moale, tot mari. Atenție la jucăriile din pluș, sau umplute cu puf, vatelină, grăunțe de plastic și dichisite cu mici componente care pot fi desprinse chiar și mai greu, prin roadere. Copilul poate roade anumite jucării, ori le descoase. Asta e!
- Chiar dacă vrei ca micuțul tău să fie viitorul Bill Gates, nu-i lua de la doi ani computer. Lasă-l pentru mai târziu, are timp toată viața să învețe să-l utilizeze. Până măcar pe la șapte ani, lasă-l să se bucure de copilărie. Ca și televizorul, computerul e un instrument, nu un mod de viață. Computerul e și antisocial — un individ singur în fața ecranului. Chat-ul este un surogat de comunicare. Dacă ne-am rezuma la chat, n-am mai ajunge să avem copii. Pe bune!
- Nu-i cumpăra, pe cât posibil, jucării „războinice": pistoale, pușți, grenade, tancuri etc. Gândește-te, de-a ce se va juca cu ele? În nici un caz de-a „flower power".
- Nu-i cumpăra jucării care scot zgomote asurzitoare (tobe, pistoale care fac „poc", talgere, telefoane cântătoare etc.). Sigur te vor scoate din pepeni (copilului, grozav îi mai place să le zdrăngăne!). Cum el stă mai bine cu nervii decât tine, foarte curând ajungi la balamuc. Alternativ, îi interzici să se mai joace cu ele. Și atunci, de ce i le-ai mai cumpărat...
- Așa-numitele „jocuri de strategie" pe calculator sunt niște baliverne care te storc de bani. Copilul nu învață decât cum să-și piardă timpul, să distrugă toți inamicii (cine sunt?), să omoare, să bată, să lovească etc. Recunoaște cinstit: ce mare lucru a învățat, ce „strategii" cunoaște pruncul tău după ce butonează patru ore în draci? Nici una! Lovește ca bezmeticul, confundând lumea virtuală cu cea reală — de care nu poate face abstracție — pentru că gândirea lui este încă profund ancorată în „meandrele concretului", ca să utilizez un *mot celebre*. Va vrea să fie aidoma „soldatului universal" și să facă „pe viu" ceea ce face la computer din butoane. Pif, paf, ha, se joacă „de-a războiul" exact așa cum fac, pe simulatoare, soldații armatelor moderne înainte de a fi trimiși în câmpurile de operațiuni, unde „inamicul" nu mai e om, ci „țintă". Vrei joc de strategie, învață-l șah!

- Rotește-i jucăriile. Dacă are multe, sigur nu se poate juca cu toate în fiecare zi (cu unele nu se mai joacă săptămâni și luni de zile). Tot văzându-le, se plictisește de ele. Ca să nu fii silit să-i cumperi în permanență altele noi, lasă-i săptămânal la dispoziție un anume număr de jucării — zece sunt suficiente — și strânge-le pe celelalte. Săptămâna viitoare, dă-i alte zece sau înlocuiește-i treptat câte una-două din lot. Ține cont și de preferințele lui. Dacă are o jucărie nouă, se va juca mai mult cu aceasta.
- Nu păstra toate jucăriile pe care le-a primit de când era bebe, riști să-ți transformi casa într-un depozit. Copiii cresc și jucăriile vechi devin nepotrivite pentru vârsta lor. Îți dai seama dacă o jucărie „și-a trăit traiul" atunci când e uitată în coș cu lunile. Gândește-te câți alți copii tânjesc după o păpușă sau o mașinuță de care copilul tău nici nu mai vrea să știe. Învață-l să dăruiască. Nici nu știi ce mare dar îi oferi. Generozitatea și compasiunea pentru cei mai săraci decât el e o comoară de preț pentru sufletul lui. Lumea îi adoră pe darnici și îi ocolește pe cei egoiști și zgârciți.
- Unele jucării îi maturizează prea repede. Ai remarcat că păpușile nu mai sunt bebeluși sau fetițe, ci domnișoare cu forme perfecte, cu zeci de toalete, cu truse de machiaj și cu deja celebrul „prieten — boyfriend — amant" Ken? De-a ce se joacă fetița ta de șase ani cu Barbie? Cine e mama, cine copilul, că nu mai înțeleg nimic? Câte fetițe nu umblă zilnic mânjite pe la ochi cu farduri, cu buze unse de lipstick și unghii date cu ojă? Mai lipsește să le luăm câte un sutien și un prezervativ „de jucărie", să fie tacâmul complet!

Atenție la jocuri, atenție la jucării! Să nu ne creștem copiii precum pepenii răsuciți pe vrej — copți pe dinafară înainte de vreme, cruzi pe dinăuntru și, iremediabil, lipsiți de miez!

4.6 Alimentația sănătoasă

Masa este, în opinia mea, momentul cel mai important al zilei în programul oricărei familii și subliniez, al familiei, nu al individului. Masa îi strânge pe toți ai casei în jurul ei spre a se bucura împreună și a-și împărți roadele muncii însă, în societatea modernă, din ce în ce mai puține familii reușesc să se adune la masă, cu toții, zilnic, măcar o dată — seara. În cele mai multe familii, fiecare membru trăiește parcă după un alt program, stă în camera lui la televizorul lui și urmărește programului lui preferat. În opinia mea, toate aceste obiceiuri erodează sentimentul apartenenței la o familie, legăturile dintre mem-

brii ei și efectele încă nici nu pot fi pe deplin evaluate. Când ajungi să comunici mai mult la telefon cu copilul tău minor, chiar dacă are bonă, e semn că, pe lista ta de priorități, el nu e pe primul loc. Știu că protestezi — „tot ce fac, pentru el fac, să avem bani și să ne meargă bine". Banii sunt importanți — în fiecare zi avem nevoie de atâtea lucruri, dar copilul nu are nevoie numai de haine, mâncare și școală. Sufletul lui se hrănește cu dragoste, or, pentru aceasta, are nevoie să fie cu tine. Educația copilului nu presupune numai școala — aceasta este numai partea formală, instituțională, a educației lui. Educație înseamnă tot ce învață și, de la tine, părintele său, copilul poate învăța cel mai mult, or, pentru aceasta, are nevoie să fie cu tine!

Dacă vrei să afli adevărul despre o familie, așază-i pe toți în jurul mesei.

Vezi câți se strâng, cum mănâncă, ce mănâncă, ce vorbesc, cât vorbesc și cum vorbesc unii cu alții.

Orele fixe. Ca adult, se prea poate să nu ții cont de orele de masă, să mănânci când poți, ce apuci și pe unde apuci. Nu e deloc sănătos, dar ești adult, știi la ce te expui, în definitiv, e alegerea ta. Un copil e însă cu totul altceva (vezi „Rutina zilnică").

Copilul este un organism în creștere. Învață mult, se mișcă mult, consumă multă energie. Trebuie hrănit sănătos.

O alimentație sănătoasă presupune:

- Alimente proaspete, pe cât posibil, fără conservanți.
- Hrană gătită în casă, nu semipreparate ce abundă în sare, coloranți, aromatizanți și conservanți (și cine mai știe ce altceva!).
- Mâncare caldă, nu sandvișuri și junk food[5], variată, bogată în proteine, vitamine, minerale, fibre și carbohidrați. O alimentație sănătoasă cuprinde: cereale integrale din belșug, multe legume, fructe

[5] **Junk** (engl.) = gunoi, food (engl.) = hrană.

și zarzavaturi proaspete, lapte și derivate, carne, pește, ouă, leguminoase (fasole, linte, soia, mazăre), semințe (arahide, migdale etc.) și nuci (care nu se dau copiilor mici, să nu se înece!) cu moderație și puține grăsimi și uleiuri vegetale, zahăr, miere și sare. Nu uitați că un copil în creștere are nevoie de o cantitate mai mare de proteine decât un adult.

- Ore fixe de masă (care permit copilului să își formeze reflexe condiționate sănătoase pentru tubul digestiv, menite să-i asigure o bună funcționare, o creștere normală și energia zilnică de care are nevoie la școală și în toate activitățile sale).
- Deprinderea obiceiului de a consuma zilnic lichide (apă, ceai, lapte, sucuri naturale din fructe, fără adaos de zahăr și conservanți).
- Raționalizarea zaharurilor rafinate (dulciuri) și satisfacerea nevoii de glucide cu ajutorul carbohidraților și a fructozei (a zahărului din fructele proaspete).
- Interzicerea ciugulitului între mese.
- Menținerea unei bune igiene a bucătăriei, frigiderului, mașinii de gătit și tacâmurilor pentru evitarea îmbolnăvirilor și parazitozelor.

4.6.1 Mâncarea sănătoasă. Mâncarea nesănătoasă. Efecte asupra copilului

Cu lipsa de timp ce ne caracterizează viața, pregătirea mesei devine din ce în ce mai problematică. Ne umplem frigiderul cu tot felul de cutii și cutiuțe de unde fiecare mănâncă atunci când i se face foame, cu tot felul de pastrame și salamuri și feliuțe de brânză ce, puse repede între două felii de pâine, cu puțin ketchup sau muștar, devin și prânz, și gustare, și cină. Luăm micul dejun pe la ora 10 (ori deloc), când ne amăgim că mâncăm „sănătos" turnând peste trei linguri de lapte o jumătate de cutie de pseudocereale — ciocolată expandată!

Așa cum o plantă ce crește în pământ bun rodește frumos, așa cum un pui crescut cu semințe, mălai și verdeață are alt gust decât cel hrănit cu făini de pește, tot așa, omul este ceea ce mănâncă.

Mâncarea gata pregătită și ambalată în pungi de plastic și cutii e bogată în conservanți, sare, condimente și deja celebrele „E-uri" pentru

culoare, gust, miros, textură, are (de multe ori) o valoare nutritivă scăzută și un aport mare de calorii. Exact cum e mai rău: nu furnizează nutrienții necesari, în schimb îngrașă.

Mâncarea sănătoasă nu ține mult, se gătește și se consumă imediat (sau în cel mult câteva zile dacă este ținută la frigider). Nici măcar conservele făcute în casă (zacusca, gemuri, compoturi etc.) nu rezistă mult odată deschise.

Un copil care consumă hrană nesănătoasă se alege cu tot felul de carențe (de calciu, fier, vitamine etc.), alergii alimentare, nu are energia necesară (de aceea, cere mereu dulciuri, ca să compenseze necesarul de zahăr în sânge), nu se poate concentra la școală și are rezultate slabe, se îngrașă, iar obezitatea la copii și adolescenți, așa cum au demonstrat studiile efectuate în țări ca SUA și Anglia, determină o scădere a activității cerebrale, o lenevire și o „prostire" a creierului.

Copilul hrănit cu prea multe zaharuri rafinate este agitat, nu se poate concentra, nu are răbdare, e mai irascibil și nervos, adesea fiind catalogat greșit că suferă de ADHD când problema lui este alimentația. La fel și copilul care consumă zilnic băuturi carbogazoase dulci. De asemenea, acești copii au, în general, și o dentiție extrem de proastă, dulciurile și sucurile în exces cariindu-le dinții. Am văzut copii de trei și patru ani cu dinții tociți până la gingie! Ei nu mai pot mesteca mâncarea, bolul alimentar nu mai este fragmentat așa cum trebuie și dezvoltă o serie de boli ale aparatului digestiv. Ca să nu mai vorbim despre cariile dentare — focare de infecție ce pot, în timp, conduce la îmbolnăviri serioase (stafilococii, reumatism, infecții urinare, pericardită, miocardită, endocardită etc.). Mulți părinți se autoliniștesc spunându-și că, oricum, e dentiția de lapte și aceasta se schimbă. Da, dar dinții nu trebuie să cadă la trei ani! Până când începe să erupă dentiția definitivă, alveola se poate distruge și copilul respectiv e condamnat să nu aibă o dantură sănătoasă toată viața. Ne mai mirăm că vedem tineri de 20 de ani cu dinți falși!

Evită să prepari mâncarea copilului tău cu prea multă: prăjeală, rântașuri, grăsimi animale, condimente, sare. Sistemul lui digestiv e mult

mai sensibil decât al tău și poate face mai ușor ulcer, gastrită, aciditate gastrică, dischinezie biliară, diaree, constipație, reținere de apă în țesuturi etc. Gătește mai dietetic.

Nu fierbe legumele până devin foarte moi. Distrugi toți nutrienții, toate vitaminele. Lasă-le „al dente", sunt mult mai sănătoase și dă-le drumul în apă clocotită (altfel, pe măsură ce apa rece se încălzește, oxigenul eliberat scoate toți nutrienții în apă). Obișnuiește-ți copilul să consume cel puțin o dată pe zi (dar zilnic) o legumă/un fruct proaspăt: lunea, un morcov crud, marțea, un măr, miercuri, puțină țelină crudă, joi, o banană, vineri, smochine, sâmbătă, salată verde, cu roșii și castraveți, duminică, portocale. Sucurile naturale de fructe și legume, preparate în casă prin stoarcere, sunt extrem de sănătoase. Un pahar pe zi e foarte indicat.

Nu uita de suplimentele de minerale și vitamine, mai ales dacă ai un copil mofturos, dar consultă medicul pediatru înainte de a i le administra. Unele hipervitaminoze (excesul de vitamina A, de pildă) pot să-l îmbolnăvească foarte grav!

4.6.2 Manierele la masă

Lipsa de educație se vede în toată „splendoarea" ei la masă! Lipsa de reguli dintr-o familie se reflectă, de asemenea, la masă. Din păcate, și o spun cu un oftat adânc, numai în foarte puține dintre familiile la care am fost am putut să remarc existența manierelor la masă.

În cele mai multe cazuri, se greșește pentru că:

- **Masa nu e așezată așa cum trebuie, cu toate tacâmurile și farfuriile necesare.**
- **Șervetele, cuțitele de masă și paharele lipsesc în 90% din cazuri. Șervetul personal, pe care fiecare comesean trebuie să îl utilizeze, este înlocuit (cel mai adesea) de un ștergar-prosop de bucătărie cu care toți se șterg pe mâini, apoi și pe la gură, iar, după masă, unii mai șterg și vesela. Cuțitele de masă, pe care și copiii**

trebuie să învețe să le utilizeze încă de mici, corect, cu mâna dreaptă, sunt înlocuite de furculiță — ținută incorect cu mâna dreaptă, nu cu stânga, cum ar trebui. Uneori, toți cei de la masă își taie mâncarea în farfurie cu același cuțit — unul mare, de gătit!

- Nici coșurile de pâine nu sunt prea utilizate, ci pâinea e pusă direct pe masă sau într-o farfurie, de parcă s-ar improviza un picnic.
- Solnițele sunt o raritate.
- Vorba aceasta românească — la masă nu se vorbește — cred că e născută din sărăcie! Pe vremuri, când erau familii numeroase de iobagi săraci, dacă se punea strachina cu mâncare și tu te așezai la vorbă, riscai să te ridici de la masă cu burta goală. Nu mai este cazul (cel puțin nu la modul general). Masa este, așa cum am mai spus, evenimentul cel mai social în familie din cursul unei zile obișnuite. La masă se discută (dar nu cu mâncarea în gură!), fiecare spune ce a mai făcut peste zi, se glumește, se apreciază bucatele, se povestește, masa trebuie să fie luată într-o atmosferă caldă, însuflețită, destinsă.
- Copilul e hrănit separat și mama, tata mănâncă separat. Mama preferă să-l hrănească mai întâi pe cel mic, supraveghindu-i fiecare dumicat și pistonându-l „hai, mănâncă, hai, mănâncă" în timp ce acesta (săracul de el!) molfăie singur (ce mai plăcere!). E bătut la cap să înghită mai repede când el ar vrea să discute, să se bucure cumva de prezența mamei/tatălui. De aceea, cei mai mulți copii preferă să mănânce în camera lor, în fața televizorului — măcar acesta le ține companie! Nu știu cum ți-ar fi dacă ai fi silit să mănânci singur, în timp ce o altă persoană se uită în gura ta și te bate la cap să mănânci ori de câte ori încerci să inițiezi o fărâmă de discuție. Când copilul nu stă la masă o dată cu mama și tata și nu are nici frați sau surori, de unde să învețe cum să deprindă manierele la masă? Încă de la un an–un an și jumaăte, copilul ar trebui să stea la masă (măcar o dată în zi) împreună cu familia și categoric lăsat să încerce să se hrănească singur (mai ales în primele zece minute, când este foarte flămând, ulterior interesul poate să-i mai scadă). Dă copilu-

lui ocazia să observe ce fac și ceilalți la masă, să deprindă gustul pentru masa luată în familie, așa cum e normal.

- Copilul este hrănit în gură până la vârste nepermis de mari (chiar și la șapte, opt ani!). Ba chiar am asistat oripilată la o mamă care îi mesteca bolul alimentar copilului de patru ani, apoi îl scotea din gură și i-l dădea lui să-l înghită!!! Dezgustător, neigienic și nepermis! Copilul, așa cum s-a dovedit, era perfect capabil să mănânce singur, să se servească singur, dar se folosea de această stratagemă numai ca să se autoliniștească: în ochii lui, hrănindu-l astfel, mama îi făcea o declarație de iubire menită să-i liniștească temerile legate de pierderea afecțiunii ei în favoarea surioarei lui de numai un an (alături de alte pozne pe care le făcea în exact același scop). Greșeala mamei fusese că îl ținuse departe de bebeluș, de frică să nu-i facă rău, în loc să se străduiască să-l apropie și să-l implice și pe el în îngrijirea mezinei.
- Majoritatea meselor se desfășoară cam așa: mama îl hrănește întâi pe cel mic (sau pe cei mici), apoi îi pune tatei în farfurie felul întâi — pe care acesta îl mănâncă pe jumătate până când reușește și ea să se așeze la masă; nu așteaptă să mănânce și mama felul întâi, ci aceasta trebuie să se întrerupă și să-i pună lui felul al doilea, pe care îl termină tocmai când apucă și ea să-și pună în farfurie felul doi, apoi, se ridică prompt de la masă și o lasă să termine de mâncat singură, apoi să strângă masa și să spele vasele.
- Chiar când se strâng toți în jurul mesei, în loc să se aștepe ca toată lumea să fie servită, fiecare începe să mănânce când își primește farfuria, de parcă ar fi la cantină, și pleacă pe rând de la masă, pe măsură ce termină de mâncat, fără să-l aștepte și pe ultimul sau să își ceară măcar permisiunea să se ridice, așa cum ar fi politicos.
- Fiecare mănâncă, în general, când îl apucă foamea, în picioare, pe lângă masă ori ducându-și sandvișurile în pat, la calculator sau la televizor.
- Se mănâncă la televizor, de parcă nimeni n-ar putea spune nimic mai interesant ori mai amuzant decât televizorul. Conflictul e gata: tata vrea știri/meci/ programe cu mașini, mama vrea teleno-

vele/talkshow-uri/filme, copiii vor desene animate. „Soluția" adoptată este că fiecare mănâncă la el în cameră, în fața televizorului, și mama la bucătărie. În afară de faptul că televizorul a devenit antisocial (din pricina diversității de programe menite să satisfacă o diversitate de gusturi), este și extrem de nesănătos să mănânci fără să te concentrezi la mâncare, ci cu mintea aiurea, la altceva. Gustul și mirosul mâncării nu mai sunt savurate la fel de bine și, din această pricină, nici secrețiile digestive nu mai sunt stimulate la fel de mult. Digestia este îngreunată.

Mesele se iau:

- La ore fixe +/- o jumătate de oră. În acest fel, se evită căderile bruște de glicemie care, la copilul mic, provoacă crize de nervi, agitație, iritare, lipsă de cooperare.
- Cu toată familia cât mai des posibil. Dacă în timpul săptămânii, peste zi, există o scuză, în weekend mesele ar trebui să fie sacrosancte.
- Într-o atmosferă caldă, destinsă, plăcută, nu pe mutește, ci făcând conversație.
- Fără televizor. Acordați-vă atenție unii altora, chiar nu vă puteți ține companie? Aduceți-vă aminte ce plăcut e la iarbă verde, unde toată lumea mănâncă odată și se stă de vorbă, se glumește, cu toții strânși în jurul bucatelor.
- La masă, nu în pat, nu la birou, nu pe măsuța de cafea, nu în fotoliu.
- Cu masa pusă „ca la restaurant". Așa e civilizat. Nu trebuie scoasă argintăria și paharele de cristal — acestea pot să rămână pentru mese festive. Lingura și cuțitul se așază în dreapta farfuriei, furculița în stânga, linguriță pentru desert în față, dincolo de farfurie sau în stânga lingurii, lângă cuțit. Tacâmurile se folosesc dinspre exterior spre interior: în dreapta, lingura de supă (cea mai în dreapta), cuțitul de aperitiv (dacă este cazul), cuțitul pentru felul doi, în stânga, furculița pentru aperitiv, apoi, cea pentru felul doi. Dacă salata va fi servită după felul principal, se așază în stânga, în interior. Tacâmurile sunt întotdeauna folosite în această ordine: de la exterior spre interior. Paharele sunt plasate

în fața farfuriei, în dreapta. Primul din stânga este pentru apă, celălalt, pentru vin/bere/sifon/suc. La supă, lingura se umple dinspre marginea cea mai apropiată a farfuriei spre cea mai îndepărtată, iar farfuria se poate înclina ușor spre înainte, nu înspre tine.

- Copiii mici pot avea (și chiar este recomandabil) tacâmuri mici, de plastic, ușor de manevrat și nepericuloase și farfurii vesel colorate.

La masă:

- Pâinea nu se mușcă, ci se rupe cu mâna.
- Înainte să bei, te ștergi la gură cu șervetul; la fel și după ce ai băut. Șervetul stă pe genunchiul stâng, afară doar dacă este de hârtie (când e mai bine să îl lași pe masă).
- Nu se folosesc scobitori. E și neigienic, și dezgustător. Nu folosiți scobitori pe post de furculițe.
- Sâmburii se pun grămadă, în farfurie, cu mâna, nu se scuipă.
- Coatele se țin pe lângă corp, nu sprijinite pe masă.
- Se stă drept, nu într-o rână.
- Nu te întinzi după un platou/sare/piper/sticla de apă, ci rogi să ți se dea la mână.
- Nu se fac observații critice despe mâncare. E nepoliticos să spui „nu-mi place!", fii mai diplomat — „nu cred că mai pot".
- Nu se vorbește cu gura plină.
- Nu se bea înainte de a termina de înghițit dumicatul.
- Nu se fac zgomote nepoliticoase.
- Nu se vorbește tare.
- Nu mănânci înainte ca toată lumea să se apuce. Semnalul poate fi dat de o rugăciune și/sau de urarea „poftă bună".
- Nu te ridici până nu au terminat și ceilalți. Copiii mici, sub cinci ani, pot fi însă lăsați să plece (după ce cer voie!) o dată ce au terminat de mâncat. Dacă masa se lungește peste 15-20 min., ei încep să se plictisească și să se agite. Deja vor să facă altceva.

Când copilul/copiii refuză să se poarte civilizat la masă, deși au la îndemâna lor exemple de urmat, avertizați-i că nu mai au voie să mă-

nânce cu toată familia și lăsați-i să mănânce singuri, după masă, ori lăsați-i să flămânzească o tură, ca la jocul „Nu te supăra, frate!".

Nu-l cicăli dacă mai greșește. O mică remarcă sau o privire e îndeajuns de grăitoare. Concentrează-te asupra exemplului personal și remarcă încântat ori de câte ori copilul face ceea ce trebuie. Dacă ai mai mult de un copil la masă, remarcă purtarea civilizată a unuia mai curând decât pe cea necivilizată a celorlalți. Îi stimulezi astfel să se poarte frumos ca să fie băgați în seamă.

Caz

Maia (3 ani) și Aniela (4 ani) sunt două surori năstrușnice însă, la masă, fac un circ întreg. Se foiesc, se agită, răstoarnă, se ridică, țipă, cer ba una, ba alta. Inevitabil, se creează tensiune. Aparent, nici o explicație. Mama și tata încearcă să-și vadă de mâncare, dar, în clipa în care una din fetițe face ceva nepermis, toată atenția lor se îndreaptă asupra ei. „Maia, nu așa, mamă. Hai, mai ia o linguriță." Aniela, care mânca frumos, cuminte, e nemulțumită acum că părinții se uită la sora ei și îi vorbesc, iar ea, care papă tot, e uitată. „Nici eu nu vreau. Nu-mi mai place!", decide ea brusc. Cuvintele ei se traduc cam așa: *Vreau să îmi vorbiți și mie, nu vedeți ce frumos mănânc? A, dacă așa stă treaba, na, nici mie nu-mi mai place, și eu pot să fac mofturi ca Maia.* Părinții însă uită de Maia și încep să o roage pe Aniela: „Cum, dar ai păpat, ți-a plăcut. Hai, uite ce bun e". „Nu", țipă Aniela. Maia, supărată că Aniela e în centrul atenției, se ridică de la masă. „Maia, vino înapoi, unde pleci, n-ai terminat." Aniela plusează, se suie pe masă! Tatăl se ridică să o ia în brațe, ea țipă, se împotrivește. Mama a fugit să o aducă pe Maia la masă, fetița se întoarce încălțată cu rolele. *Game over!* Când intră pe mâna mea, procedez exact invers decât mama și tata. Aniela, care a venit prompt la masă, are toată atenția mea. Maia lâncezește în hol, așteaptă invitații speciale. Nici gând. Eu mă întrețin cu Aniela și ne apucăm de mâncat lăudând bucatele. Curioasă, Maia vine, dă un ocol: „Ce e de mâncare?", „Supă cu găluște și piure cu șnițel" anunță bunica. „Nu vreau!", ne provoacă ea. Se așteaptă să o rog să pape. O descumpănesc: „Atunci, ieși din bucătărie, lasă-ne să mâncăm." Apoi, nici nu o mai privesc, ci mă grăbesc să o laud pe Aniela: „Mănânci elegant ca o prințesă. Nici nu știam că poți". Aniela se umflă în pene. Maia se așază într-o rână la masă, plimbă cu aer ofensat lingura în farfurie, soarbe o înghițitură. E disperată să-mi atragă atenția. Nimeni nu-i zice nimic. Aniela o invită generos: „Papă, Maia!". Maia sare ca pe arc. Eu o liniștesc pe Aniela: „Lasă că mâncăm noi tot, mâncăm și porția ei". „Ba nu", ne contrazice Maia și se așază din nou la masă. Îmi arată că și ea știe să mănânce frumos. O laud. O laud din nou și pe Aniela, discutăm despre ce avem de gând să facem după masa care, slavă Domnului, nu mai degenerează, ci se termină cu bine, civilizat.

Nu permite copilului să se foiască la masă, să se ridice, să tot plece și să vină, să se agite. Decât să-l lași să transforme masa într-un haos total, mai bine spune-i scurt „văd că nu ți-e foame" și trimite-l la el în cameră cu mențiunea: „Ai să mănânci când se pune masa data viitoare. Până atunci nimic". Un astfel de copil îi molipsește și pe ceilalți și tulbură pe toată lumea. În plus, se simte important, în centrul atenției, și va face la fel de fiecare dată.

4.6.3 Mofturile la masă. Copilul care nu mănâncă

Sunt unii copii care nu prea au apetit. Mai ales cei care ies foarte puțin afară, la aer sau cei siliți să ia masa singuri ori într-o atmosferă ca de mormânt. Tentația este de a-i mâna de la spate cu veșnicul îndemn „mănâncă!". Efectul este exact contrar.

Ponturi utile:

- Nu-ți obliga copilul să mănânce mai mult decât poate. Nimic nu-i taie mai tare apetitul decât pisălogeala „mănâncă, hai, mai ia o gură, hai, n-ai mâncat nimic. Mănâncă!". Nu-l cicăli, lasă-l în pace, chiar dacă ți se chircește sufletul de grijă.
- Dacă nu-i place ce i-ai gătit, nu intra în panică, nu te da peste cap să-i faci altceva. Scuză-te că nu-i poți oferi pe moment altceva și sfătuiește-l să aștepte următoarea masă. Nu-i da, între timp, nimic de rontăit, dar oferă-i lichide (fără zaharuri) și un fruct, două. Nu te teme că moare de foame, bazează-te pe instinctele lui de supraviețuire.
- Dacă mofturile la masa sunt la ordinea zilei, consultă-l la stabilirea meniului. Dacă tot ce vrea să mănânce sunt sandvișurile sau cartofii prăjiți oferă-i-le în loc de desert, în cantități mici. Dacă copilul e destul de mare încât să își facă singur sandvișuri, evită să mai cumperi produse tartinabile și lasă-i în frigider mâncare gătită. Nu uita că mișcarea în aer liber și efortul fizic sporesc pofta de mâncare.
- Roagă-l să guste câteva linguri, dar nu insista. Ridică-i farfuria din față când schimbi felul de mâncare sau când ceilalți termină de mâncat.
- Nu-i reproșa că n-a mâncat, ci remarcă doar „nu ți-a prea plăcut. De ce?" sau „Nu ți-a prea fost foame. De ce?", dar nu face o dramă.
- Dacă nu vine la masă când e chemat, lasă-i mâncarea pe masă și începeți fără el. Lasă-l să termine singur de mâncat. Dacă nu vine deloc, nu-i mai da nimic de mâncare (în afară de fructe și apă/ceai) până la masa următoare. Foamea e cel mai bun bucătar!

- Nu uita că cei mici nu au papilele gustative antrenate pentru gusturi sofisticate. Iute, amar, astringent nu le sunt pe plac.
- Copiii adoră, în genere, sosul de roșii și untul. Asezonează-le mâncarea cu aceste ingrediente.
- Uneori nu gustul e cel care le displace, ci textura mâncării. Dacă refuză un aliment, pregătește-l într-o altă manieră data viitoare.
- Dacă refuză un fel de mâncare nou, nu te încăpățâna să-l mănânce, dar nici nu te grăbi să-l înlocuiești cu altceva. Spune-i simplu „Îmi pare rău, n-am știut că nu-ți place" și nu mai face caz. Peste un timp, poți să încerci din nou să îl servești — gusturile se mai schimbă, dar fii pregătit și cu o altă variantă de meniu.
- Evită gustările și băuturile dulci înaintea mesei cu minimum o jumătate de oră. Dacă cel mic vine înfometat de afară și înfulecă un dulce sau un sandviș imediat înainte de masă, poți să te aștepți să nu mai mănânce bine. Oricât ar insista, nu ceda.
- Taie pe cât posibil dulciurile și snack-urile din meniu. Nu-i lăsa să ciugulească între mese ca să compenseze ce n-au mâncat la masă. Din nou, foamea e cel mai bun bucătar. Dacă are veșnic glicemia crescută, nu mai simte senzația de foame.
- Dacă are un fix cu anume feluri de mâncare și insistă să nu mănânce altceva, nu le face moftul sperând că se vor plictisi. Pot merge așa la infinit. În plus, vei descoperi că, de la o zi la alta, lista bucatelor refuzate e tot mai lungă și, în curând, n-o să mai vrea decât gem și ceai.
- Nu găti separat pentru „micul prinț". E o lipsă de respect ca toată lumea să mănânce ce s-a gătit, numai el e mai cu moț și vrea altceva. Nu-i place, să flămânzească. Alegerea lui!
- Adesea, mofturile nu sunt decât un instrument de control al copilului asupra ta. Nu-l încuraja! Curând, va avea tot felul de pretenții. De aici și până la a te lăsa pe întuneric fiindcă așa vrea el nu mai este chiar mult și copiii sunt foarte tenace, câștigând teren pas cu pas.
- Mofturile la masă sunt molipsitoare, mai ales când ele sunt încurajate de atenția deosebită a părinților față de „micul prinț" și de tratamentele preferențiale. Dacă mai sunt și alți copii în familie, încurajarea mofturilor „se ia" mai ceva ca gripa și, în curând, fiecare copil va voi să mănânce altceva, să aibă fiecare moțul lui. Uite-așa!
- Se poate întâmpla ca un anume aliment sau fel de mâncare să-i displacă total și iremediabil. Se poate întâmpla oricui să urască spanacul, de pildă. Sub orice formă. Dar această unică problemă nu-l include în categoria mofturoșilor și se cuvine să existe o alternativă pentru el.
- Nu vă tânguiți că puiul vostru nu mănâncă. S-ar putea ca tocmai acest lucru să-i facă plăcere — să vă vadă cum vă dați de ceasul morții pentru ca el să vă facă onoarea de a gusta din bucatele puse înainte.
- Nu uita că pofta vine mâncând. Bucurați-vă de masă și continuați să mâncați netulburați. S-ar putea ca, măcar de curiozitate, să mănânce și el ceva.

- Preocupați-vă ca micuțul să facă suficient de multă activitate în aer liber și cât mai multă mișcare. Uneori, o schimbare de aer le readuce apetitul.
- Scăderea bruscă a poftei de mâncare poate fi semn de boală sau de paraziți. Faceți un control la medic. La copiii mici, creșterea dinților este adesea însoțită de o scădere a apetitului. E și normal! Gingiile sunt sensibile, dureroase, nu-i mai vine să mănânce, ci numai să roadă ceva ca să-și mai aline senzația de mâncărime.
- Mâncarea intens zdrobită își pierde din gust din pricina alterării texturii.
- Nu începe să-l hrănești în gură numai de dragul de a mânca ceva.
- Nu-i pune în față porții mari de mâncare, nici nu acoperi masa cu platouri și platouașe pline de tot felul de bunătăți. Efectul poate fi pentru mulți (inclusiv pentru mine, de pildă) total inhibant. Nu-ți mai vine să mănânci nimic. O farfurie de copil e cantitatea suficientă de mâncare.
- Atenție la preferințele tale culinare și la ceea ce ție îți displace — copilul te poate imita. Nu e cazul. Dacă ție nu-ți place carnea de curcan, nu înseamnă că nu trebuie să gătești curcan pentru restul familiei. Nu e cinstit față de copilul tău. Nici viceversa. Nu te gândi că mâncarea ta preferată trebuie să fie și mâncarea lui preferată.
- În cazul unui copil mofturos, suplimentele alimentare pot fi o necesitate dar numai după ce consulți un medic!
- Îndeamnă-l să ia măcar trei linguri. Dacă admite, nu insista pentru alte trei, ci lasă-l să decidă singur ce va face. Dacă se încăpățânează, nu negocia cu el pentru două sau una, că nu va fi nici una. Lasă-l în pace, lasă-l să plece de la masă (ca să nu-i tulbure pe ceilalți) și strânge-i farfuria când masa e gata.
- Nu mănâncă, nu primește desert și nici o altă tratație. Îmi aduc aminte că, ori de câte ori mă încăpățânam să nu mănânc (pretextul era un elegant „nu pot", nu acel jignitor „nu-mi place"), desertul de care se bucurau ceilalți ai casei era întotdeauna preferatul meu și porțiile erau mereu generoase. Degeaba mă înființam să-mi primesc porția, mama îmi aducea aminte că nu mai pot! „Dacă nu ți-e foame de borș, nu ți-e foame nici de prăjitură", îmi zicea ea.

4.6.4 Haplea. Obezitatea la copii

Bucuria părintelui este să știe că micuțul are poftă de mâncare și crește văzând cu ochii. Pe drept cuvânt însă, dacă dimensiunile încep să depășească „stas-ul", e bine să fim cu ochii în patru. Obezitatea se poate instala din fragedă pruncie și e o poartă larg deschisă pentru probleme majore de sănătate și neîmpliniri sufletești și profesionale extrem de amare.

Obezitatea începe cu „hai, mai ia o porție, puiule". Începe cu o prăjiturică acum, un covrigel peste cinci minute, alune în boluri la discreție pe mese, chipsuri și bomboane când vrei și când nu vrei. Stomacul este extrem de elastic și, pe măsură ce se lărgește, este nevoie de tot mai multă mâncare pentru a potoli senzația de foame.

Obiceiul copilului de a mânca seara târziu, de a se culca seara târziu — pretext de a mai ciuguli ceva între cină și spălatul pe dinți, de a ronțăi ceva la televizor, pe stradă, în pauze, la școală, e devastator. Am vorbit deja, ceva mai devreme, că obezitatea afectează performanțele școlare, memoria copilului, logica lui.

Copiii grași, deși tot mai numeroși astăzi din pricina alimentației nerationale (na, c-am trăit s-o spun și pe asta! Pe vremea lui Ceaușescu, „alimentația rațională" era sinonimă cu foametea), sunt ținta glumelor răutăcioase ale colegilor și partenerilor de joacă și suferința lor pentru că nu sunt plăcuți, populari, admirați, scăderea pestigiului de sine de la vârste foarte fragede, îi transformă în persoane anxioase, triste, deprimate. Or, aceste sentimente neplăcute ei le combat tocmai cu mâncare! E un cerc vicios, o spirală pe care au pornit la vale cu o viteză amețitoare. Una e să te îngrași ca adult, alta e să fii de mic un individ gras!

Ca să-l ajuți să slăbească, iată câteva...

Ponturi utile:

- Gătește mai puțină mâncare, exact o porție de fiecare membru al familiei. Astfel, vei ști sigur că haplea nu va putea să mănânce două-trei porții în loc de una.
- Cumpără niște farfurii și castroane mai mici. Astfel, nu va avea senzația că i-ai redus porția.
- Nu strânge bunătăți în cămară și-n frigider. Dacă nu-i, de unde să ia? E drept, mai poate cere de la unul și de la altul, dar nu poate să mănânce de la alții mereu și pe săturate.
- Nu-i da prea mulți bani de buzunar. Îi va da pe toți pe langoși și înghețate.
- Gătește mai dietetic.

- Dă-l să facă un sport.
- Înlocuiește sucurile din casă cu apă chioară, cu toate protestele lui. Ceaiul nu e bun, pentru că-l va bea îndulcit.
- Pregătește meniuri bazate mai mult pe legume și carne slabă, pește, și mai puțin pe paste, cartofi, fasole, sosuri.
- Ține în casă, la îndemână, fructe proaspete (mai ales mere), dar nu banane, smochine și curmale.
- Nu fixa ora de cină după șapte seara și asigură-te că se duce la culcare nu mai târziu de nouă și jumătate — zece. Dacă i se face foame și mănâncă noaptea, e dezastru!
- Nu-l certa pentru că mănâncă. Se va îndopa pe furiș.
- Nu te îmbuiba în fața lui pentru că tu ai voie sau nu-ți pasă cum arăți. Îl tentezi. Nici nu mânca ceea ce știi că îi face rău, chiar dacă tu arzi caloriile ca un furnal. Din nou, îl ispitești!
- Mai curând, remarcă-i eforturile lui de a slăbi, decât pofta de mâncare, dar nu face prea mult caz de greutatea lui. Nu uita că încurajarea și sprijinirea eforturilor lui este esențială.
- Asigură-te că îngrășarea lui nu are cauze medicale ce trebuie rezolvate (cauze hormonale, depresii, traume psihice etc.). Frecvent, copilul mănâncă, în compensare, fiind trist pentru că nu se bucură de atenția și de prezența ta.
- Lipsa de somn este și ea o cauză de îngrășare, mai ales la copii și adolescenți! Oboseala și lipsa randamentului îi face pe aceștia să mănânce mai mult ca să compenseze scăderea nivelului energetic.

4.7 Rutina zilnică

Nu e nici un moft cu iz burghez, nici o manifestare de potențial șef de lagăr de concentrare care și-a ratat vocația. Copilul are CATEGORIC nevoie de un program zilnic sănătos pentru a-i asigura:

- o dezvoltare sănătoasă, prin împărțirea judicioasă a timpului care îi permite satisfacerea corespunzătoare a nevoilor sale de somn și alimentație, joacă și învățare
- dezvoltarea unor reflexe condiționate de foame, somn, defecație, necesare pentru dezvoltarea sănătoasă a organismului și pentru prevenirea unor boli ale aparatului digestiv și nervos (cum sunt constipația, ulcerul gastric, oboseala cronică)

- deprinderea priceperii de management al timpului care îi permite planificarea și organizarea activităților în prezent, dar și pe mai târziu, la școală, precum și ca viitor adult, ceea ce favorizează obținerea de performanțe școlare și profesionale bune și realizarea sa în plan personal
- cooperarea sa în realizarea activităților propuse și nu opoziția sa.

Deprins cu un program de viață organizat, copilul *știe* ce va urma și e mai cooperant. Știe că acum e timpul să mănânce, apoi se va juca, pe urmă va face baie, după care ascultă povestea, după care face nani. Când știe ce urmează, copilul nu mai e surprins de anunțul tău și nici nu ți se mai împotrivește, ci acceptă mai ușor ceea ce urmează să facă. Dar dacă, de pildă, azi, după ce mănâncă, iese în oraș, mâine, face nani, poimâine, merge la grădiniță și tot așa, altceva în fiecare zi, cum să mai vină la masă când tu îl chemi și el se joacă fericit cu mașinuța? De unde să știi el când va mai avea ocazia să se joace? Asigurările tale pot să fie egale cu zero, mai ales dacă ai obiceiul de a uita ce ai promis. Și atunci, micuțul se simte îndreptățit să facă opoziție. Tu îți pierzi răbdarea că se răcește mâncarea, te răstești la el, el urlă și izbește, se enervează, îi piere și apetitul, asta în caz că-l avea.

Mesele la ore fixe. Când copilul nu mănâncă la ore fixe, organismul lui nu se poate regla. Senzația de foame îi vine în mod aleatoriu (atunci când îi scade glicemia) și nu la ore fixe. Se poate întâmpla să i se facă foame pe stradă, la film, într-un loc public, departe de casă, unde n-ai ce să faci decât să-i dai repede ceva să-i amăgești foamea, în mașină, pe drum ori chiar acasă, în timp ce ești prins cu o treabă. Un copil flămând e un copil sâcâit și sâcâitor, agitat, nervos, nerăbdător, care nu mai răspunde de faptele lui. Te trezești cu o criză de nervi când ți-e lumea mai dragă. De ce să îl supui și pe el, și pe tine unui stres suplimentar? Mai simplu este să-i stabilești orele de masă și, în funcție de acestea, celelalte activități. Dacă nu a apucat să i se facă foame, poate să nu mănânce nici dacă îl picuri cu ceară. Stai lângă el ca un jandarm și îl rogi, îl amenințI, transpiri, te enervezi și masa lui e un chin. De ce să ajungeți aici?

Atenție! Unii copii au nevoie să mănânce mai bine și în mai puține prize pe parcursul unei zile, alții, mai puțin și des. Nu insista să-i schimbi natura, ci adaptează-te tu organismului lui. În general, trei mese principale pe zi și două gustări sunt absolut suficiente.

Defecația. Fără un program ordonat de viață, copilul își face nevoile azi mai devreme, mâine mai târziu, în așa fel încât organismul lui nu se mai reglează. E drept, dieta copilului este cea care contează cel mai mult, însă crearea reflexelor condiționate (și acest lucru se face numai prin repetiție) ajută în foarte mare măsură. Constipația, care chinuie multora viața, este, cel mai adesea, rezultatul unei lipse de rutină în copilărie. Reflexul defecației este reglat în funcție de orele de somn și de masă. Trezitul, culcatul și mâncatul la ore fixe reglează și activitatea tubului digestiv.

Ponturi utile:

- Nimic nu are un efect constipant mai puternic decât îngrijorarea legată de tranzitul intestinal! Deci, nu face din asta mare caz. Nu-l presa pe copil cu întrebări („Ai făcut azi caca?" sau „Aoleu, iar ești constipat. Ce să mă mai fac cu tine?"), nu-l verifica „ce și cum a făcut" de parcă ar da teste pentru NASA, nu-i băga în cap că se constipă ușor.
- Oferă-i o dietă bogată în legume și fructe proaspete.
- Băile calde au un efect laxativ.
- Un interes viu pentru lumea înconjurătoare are, de asemenea, un efect laxativ. La fel și emoțiile (surpriza, încordarea).
- Nemișcarea lenevește tractul digestiv. Evită să-l lași ore întregi la computer și la televizor. Oferă-i șansa de a se mișca în aer liber cât mai mult.

Somnul. Dacă azi se culcă la nouă, mâine la unsprezece noaptea, e clar că nu-l mai poți trezi a doua zi la aceeași oră. Un copil care nu a dormit destul e morocănos, sâcâit, enervat și enervant. Uneori, poți să tragi de el și nu se trezește nici cu fanfara militară. O dată ce ora de trezire se dă peste cap, tot programul zilei se perturbă: mănâncă, iese la toaletă, se joacă la alte ore, mai târziu sau mai devreme decât cu o zi înainte și decât în următoarea zi. Timpul trece haotic, programul lui de viață este dezorganizat și nimic nu mai poate fi planifi-

cat, nu-ți mai poți stabili nici un fel de obiective pentru că nu le mai poți atinge.

Un copil crește în timp ce doarme. Creșterea accelerată induce o nevoie crescută de somn. Bebelușii — care au un ritm de creștere foarte alert în primele luni de viață — dorm majoritatea timpului chiar și 18 ore pe zi! Se trezesc ca să mănânce. Pe măsură ce cresc, copiii nu mai dorm atât de mult, dar ei au nevoie totuși de mai multe ore de somn decât adulții, în general, între 9–11 ore de somn pe zi. Somnul poate fi în mai multe reprize (noaptea și după-amiaza) sau continuu (noaptea). Unii copii sunt mai activi, alții dorm mai mult. Întotdeauna vei ști când copilul tău nu și-a făcut somnul — e întors pe dos, nervos, neatent. Unii dorm după-amiaza și când au 10 ani, alții renunță încă de la vârsta de 4-5 ani. Asta nu înseamnă automat că suferă de ADHD, cum se grăbesc mulți părinți și educatori să afirme. Important este ca numărul de ore de somn să fie suficient și copilul să fie odihnit. De multe ori, un adolescent poate să doarmă mai mult decât un copil de 9 ani. Transformările fizice și creșterea accelerată specifice pubertății determină o creștere a „necesarului" de ore de somn. Să nu te mire deci dacă adolescentul tău doarme și 14 ore încontinuu.

Nu-ți priva copilul de somn ca să-i faci pe plac. Există o tendință extrem de dăunătoare ca familiile să stea până la ore târzii din noapte la televizor, cu copii cu tot. Nu e nimic atât de important încât să-i fie sacrificate orele de somn ale copilului. A-l priva de somn e la fel de rău ca a-l priva de hrană pentru că efectele lipsei de somn sunt dramatice pentru sănătatea și dezvoltarea sa. Copiii care se culcă noaptea târziu au probleme la școală pentru că sunt obosiți și nu au un randament bun, sunt nervoși, iritabili și pot ajunge și la depresie. Cercetătorii britanici au demonstrat chiar faptul că lipsa de somn duce, mai ales în cazul copiilor și adolescenților, la îngrășare! Secreția hormonului care controlează senzația de sațietate crește cu 15% în cazul celor care dorm mai puțin de șapte-opt ore pe noapte și, pentru că sunt obosiți, ei încearcă să compenseze scăderea nivelului energetic mâncând mai mult.

Pledez cu înverșunare pentru culcatul și trezitul la ore fixe pentru că:

- Ajută copilul să își regleze corect ritmul de somn și veghe;
- Te scutesc de mofturile și nazurile lui la culcare și la trezire. Când el doarme haotic (într-o seară, la 9, în alta, la zece, poimâine, la două dimineața și tot așa) veți avea cu toții probleme la culcare — el refuzând să înțeleagă de ce cu o seară înainte a putut să stea până târziu și azi nu. Vei constata că, după numai câteva seri în care se respectă aceeași oră de culcare, el va deveni tot mai somnoros pe măsură ce se apropie ora de somn și va adormi mai repede o dată ce este pus în pătuț.
- Un copil care a dormit puțin pentru că s-a culcat târziu în ajun are probleme la trezire, a doua zi. Tragi de el să se dea jos din pat, toată lumea intră în criză de timp, diminețile devin haotice și pline de nervi, toată lumea din casă își începe ziua prost: se ia masa pe fugă (dacă se mai ia!), plecăm în fugă la muncă, la grădiniță și la școală, uităm acasă lucruri importante etc.
- Un copil obosit la ore nu se poate concentra, doarme pe el, are rezultate școlare slabe.
- Chiar când mama și copilul stau acasă și programul lor este lejer, culcatul și trezitul tot trebuie să se facă la aceleași ore pentru că, altfel, tot programul se dă peste cap. De pildă, s-a dat stingerea aseară la 11:30, s-a trezit la 10:30. Micul dejun îl ia la 11 deci masa de prânz se duce înspre ora 15-16. Dacă îl ia somnul, iese cu el afară pe la 18-19. Cina se ia la 21 și culcarea, iar, pe la 11. Dacă mai trebuie mers undeva sau făcut ceva, s-a dat totul peste cap.
- Orele de somn pierdute în timpul nopții nu pot fi recuperate de același număr de ore de somn în timpul zilei. Omul este o specie diurnă, nu nocturnă. Somnul de noapte este mult mai bun și mai relaxant decât cel de zi. Valabil și pentru copii, și pentru adulți. Din acest motiv, obișnuiește-ți copilul să fie activ ziua și să doarmă noaptea chiar de când e bebeluș (te joci cu el ziua până îl obosești bine, ca să poată dormi peste noapte și el, și toată casa).

Evident, dacă micuțul dă semne că îi este somn mai devreme decât ora de culcare, nu e indicat să-l ții treaz până la ora la care se culcă de obicei, ci parcurgeți împreună rutina și lasă-l să se culce mai devreme. Dacă te temi că se va trezi a doua zi prea devreme, lasă-i niște jucării la îndemână, la picioare, în pătuț, ca să nu se plictisească când face ochi. Căscatul, frecatul ochilor, căzutul în fund din picioare, picoteala, iritarea sunt toate semnele oboselii. Acționează până nu apucă să adoarmă pe el, încovrigat ca un cățel printre jucăriile risipite în jur ori cu mâncarea în gură.

Ponturi utile:

- Poți să-l lași să se culce mai târziu (dar nu mai mult de o oră) în weekend, când programul e mai relaxat și în vacanță, însă diferența nu trebuie să fie prea mare, altfel se dă tot ritmul lui peste cap.
- Unii copii pot dormi și când în casă e zgomot de intensitate joasă — voci, televizor, radio, ba chiar unele obiecte electrocasnice sunt ca și inexistente pentru ei. Alții însă sunt foarte sensibili și, dacă e cazul copilului tău, va trebui să-i respecți programul de somn, altfel, se trezește frecvent sau se trezește „cu fața la cearșaf": indispus, nervos, agitat, plânge din nimic.

În cazul copilului mic:

- **pune-l să doarmă pe spate, cu fața în sus, excepție — când medicul te sfătuiește altfel;**
- **nu-i lăsa în pătuț pături moi, pufoase, perne mari, căptușeala pătuțului și alte obiecte textile care cresc riscul de sufocare;**
- **pătuțul să fie protejat de un țarc astfel încât să eviți accidentările cauzate de căderea din pat;**
- **nu-l înfofoli să nu se supraîncălzească, există riscul morții subite;**
- **camera să fie bine aerisită; sub nici un motiv să nu-l lași să doarmă în fum de țigară (de altfel, protejează-ți copilul de fumul de țigară în permanență);**
- **de mic poți să-l lași să doarmă singur (ba chiar recomand!) într-o cameră de unde îl poți auzi ușor dacă plânge. Foarte util este interfonul — îți poți face în liniște treburile auzindu-i respirația și supraveghindu-i somnul fără să-l deranjezi.**

Cine se trezește de dimineață, departe ajunge.

E foarte adevărat însă tot mai mulți români se obișnuiesc (și rău fac) să se trezească mai târziu, să ajungă la muncă mai târziu, să stea acolo până mai târziu (în loc să termine lucrul la o oră rezonabilă), iau cina mai târziu, se culcă noaptea târziu. Când n-ai copii, mă rog, e alegerea ta, dacă vrei să-ți petreci diminețile dormind, n-ai decât. Însă copiii au nevoie de o cu totul altă rutină. Ei merg la grădiniță, la școală, trebuie să se trezească dimineața, nu-i obișnui cu programul tău decalat pentru că este extrem de nesănătos și contraproductiv pentru ei.

Din cauza părinților, care bântuie prin casă până noaptea târziu, culcatul copilului se transformă într-un circ stupid, enervant, inutil. Ca să nu mai ai probleme, schimbă ora de culcare și concepe o rutină de seară, în mai multe etape.

Ponturi utile:

- Respectă aceeași oră de culcare. În scurtă vreme, organismul copilului se obișnuiește să „dea stingerea" în jurul aceleiași ore. Evită și ieșirile târzii în oraș și vizitele prelungite care pot da ora de culcare peste cap.
- Seara, chiar înainte de culcare, întreține în casă o atmosferă liniștită, calmă, nu una agitată. Chiar și entuziasmul mai trebuie temperat — copiii prea „strâmțiți" adorm mai greu. Evită deci jocurile zgomotoase, prea antrenante și alergătura prin casă. Dacă cel mic este prea agitat și pus pe joacă, nu se va potoli ca prin farmec.
- Avertizează-l că vine timpul de culcare, nu-l lua ca din oală când el se mai joacă încă sau urmărește ceva la televizor. Te va refuza clar.
- E bine să urmezi seară de seară aceiași pași: să stea la toaletă, apoi să se spele pe dinți și să facă o băiță (baia este nu doar relaxantă, ci și igienică, dar dacă condițiile nu-ți permit, atunci măcar să se spele pe mâini, pe față și pe picioare). După băiță, se îmbracă în pijamale și se bagă în pătuț, nu la desene animate sau altceva la televizor, ci la povestea de seară pe care să i-o spui chiar tu. Apoi îl săruți, îl învelești, îi urezi noapte bună, stingi lumina și închizi ușa, fără alte comentarii.
- Dacă îl duci tu la toaletă înainte și îi lași la îndemână apă, eviți „manevrele de învăluire" — pretextele de a se da jos din pat.
- Când se dă jos din pat, îl duci la loc. De fiecare dată. E bine ca părintele care l-a pus în pat, în seara respectivă, să-l ducă înapoi de fiecare dată. Nu intra în discuții cu el, în negocieri. E timpul de culcare și atât.

- Încearcă să te agiți mai puțin în casă după aceea. Dacă ai și alți copii (mai mari), nu stați până târziu să vă uitați la televizor. Agitația din casă îl poate trezi pe cel mic și i se va părea nu tocmai cinstit ca el să doarmă și voi, ceilalți, să vă simțiți atât de bine fără el.
- Lasă-i în pătuț jucăria preferată. Se va simți mai bine.
- Dacă, după poveste, mai vrea să discutați puțin, nu-i refuza plăcerea. E cel mai bun prilej de a-i arăta din nou cât îl iubești și că-l apreciezi pentru tot ce a făcut bun pe ziua respectivă. Vorbiți puțin despre ce urmează să faceți a doua zi. Nu prelungi aceste discuții mai mult de câteva minute.
- Nu te sfătuiesc să stai cu el până adoarme. Poți ațipi lângă el foarte ușor și se obișnuiește să doarmă cu tine.
- Nu-l obișnui să adoarmă legănat în brațe sau pe picioare. Pe urmă nu-l mai dezveți decât foarte greu.
- Nu-l zori, nu-l grăbi, nu distruge atmosfera de calm ce trebuie să preceadă momentul culcării. Îți va lua încă și mai mult.
- Nu-l lăsa să adoarmă în sufragerie dacă e obosit, urmând ca, pe urmă, să-l duci în pătuț. Începe această rutină de seară mai repede dacă a avut o zi grea, agitată sau plină de evenimente.
- Ambii părinți trebuie să procedeze similar în această privință. Dacă unul îl pune la culcare într-un fel și celălalt în alt fel, există motive de conflict.

În caz că se trezește des ori vine la tine în pat, vezi câteva sugestii la „Strategiile părintelui".

4.8 Disciplina

4.8.1 Ce este disciplina

Etimologia cuvântului „disciplină" este latinescul „discipol" și înseamnă a învăța de la cineva. Fără disciplină deci fără învățare, nu este posibilă dezvoltarea normală a omului și stau mărturie cazurile de copii-sălbatici care au crescut printre animalele pădurii în baza instinctelor de supraviețuire.

Disciplina nu înseamnă că micuțul tău stă smirnă și nu face decât ce-i spui. Am auzit pe mulți zicând că nu vor un astfel de copil, un robot care nu face decât ce-i spui. Este o mare greșeală să crezi că

acesta este rezultatul disciplinei: o anihilare a personalității și obediență totală.

Disciplina este:

- Învățare conștientă
- Ascultare voită
- Deprinderea controlului propriei voințe (autocontrolul)
- Deprinderea vieții în familie/grup/colectivitate/societate cu asumarea regulilor de comportament și conduită
- Răbdare și perseverență.

Ce este, oare, posibil în viață fără toate acestea?

Disciplinarea copilului începe din primele zile de viață cu programul de masă, cu orele de somn, cu băița, cu cântecul de leagăn, cu plimbarea în aer liber, cu prezența ta. De fapt, îi creezi niște reflexe, *îl înveți să se obișnuiască* cu toate acestea. Mai târziu, *îl înveți* să mănânce singur, să se îmbrace singur, să stea la oliță, să se spele pe mâini, pe dinți, să spună „te rog" când cere ceva, să mulțumească, să salute, să fie politicos. Copilul învață ce *trebuie* să facă, cum să se comporte, cum să devină parte a grupului. Mai întâi, a familiei, apoi, a societății. Aceasta este disciplina. Învățare. Iar învățarea se bazează pe:

- Explicație
- Exemplu personal
- Observație
- Imitație
- Încercare și greșeală
- Repetiție
- Stimulare și încurajare
- Recompensă și sancțiune
- Experiență/cunoștințele anterioare

Deci, disciplina nu e (numai) corectare, sancțiune (sau pedeapsă, cum preferă mulți să-i spună), ci toate acestea la un loc. Dacă doar ți-ai pe-

depsit copilul pentru că a făcut o prostioară, nu se cheamă că l-ai disciplinat. O greșeală devine o lecție și disciplinează numai atunci când copilul trage învățăminte, când înțelege ce a făcut, când învață ceva.

4.8.2 Cei patru călăreți ai apocalipsei: răsfățul — disensiunile părinților — violența — inconsecvența

Răsfățul

Este unul dintre marii adversari ai disciplinei. Am mai vorbit despre răsfăț și despre urmările asupra copilului și asupra vieții de familie, dacă îți vine greu să-ți disciplinezi copilul la un an, este de două ori mai greu s-o faci când are șase ani și imposibil când face șaisprezece ani. Știu că ți-e drag și nu-i poți rezista, știu că e drăgălaș și insistent, că dacă nu-i faci pe plac e nefericit și te scoate din minți. Vreau să te întreb ce faci dacă îi vine chef să dea foc la casă? Îi faci ori nu pe plac? Dacă îi vine chef să-ți distrugă computerul, îl lași au ba? Dacă poftește să își bage degetele în priză, ce faci? Da, știu, nu sunteți familia Adams, dar măcar un „X și zero" are voie să joace pe mașina ta?

Când doi se ceartă, al treilea câștigă...

...Dar în familiile unde părinții au păreri diferite și nu cad de acord în privința creșterii și educației copilului, *nimeni* nu câștigă, toată lumea are de pierdut. Când părinții nu vorbesc aceeași limbă, când nu fac front comun, își subminează unul altuia autoritatea și îngreunează disciplinarea copilului.

Caz

Anda are trei ani. E deosebit de inteligentă, dar tata i-a permis cam multe. În loc să o corecteze când greșește, se mulțumește să-i spună așa, parcă cu gura altuia, „nu e bine, Anda". Anda însă îl ignoră complet și el renunță. Mama nu e de acord. Se teme că va ajunge să nu o mai poată ține în frâu. Anda face regula în casă: dacă n-are chef să-i lase să se uite la televizor, nu se uită, dacă vrea să le stingă lumina, le stinge lumina. În lipsa tatălui, mama încearcă să o disciplineze (uneori cam dur), dar tot ceea ce face ea în cursul unei zile se destramă ca vălul Penelopei atunci când tata vine acasă. Până când nu s-a convins că trebuie să se alăture eforturilor mamei fără teama că Anda

l-ar putea urî (!), lucrurile n-au avansat nici un centimetru. Momentul de inflexiune, pentru el, a fost un pumn în nas primit de la copilă, deși o rugase să nu-l mai lovească și îi explicase că a lovi este și urât, și neplăcut, răneşte, face rău. A fost pentru prima dată când el a pedepsit-o fiind de aceeași parte a baricadei cu mama. Din clipa în care copila a văzut că ambii părinți au aceleași așteptări de la ea și aceeași atitudine față de comportamentul ei, le-a cedat puterea, fără părere de rău, ba încă fericită și râzând bucuroasă (asta după o criză de pomină, în decursul căreia și-a scos la bătaie tot arsenalul de lacrimi, urlete și amenințări ca să le testeze voința). După aceea, n-a mai fost nevoie de pedeapsă, copila și-a învățat lecția. Și tata, de asemenea.

Caz

Anca nu admite ca băieţelul ei de trei ani să bea cola și nu îi cumpără niciodată, dar tata, Gigi, îi spune că el îi dă voie și îi cumpără când sunt doar ei sau chiar nesocotește voința mamei fățiș și îi dă copilului să bea cu toate împotrivirile ei. Ce înțelege copilul? Cola e dulce și bună și pișcă la limbă, îi place. Tati îi dă voie sa bea, mama nu. Deci mama e rea și tati e bun, deși băutura respectivă îl agită pe copil și îi cariază dinții. Pe urmă, când copilul e agitat, mami trebuie să-l liniștească pentru că pe tati îl enervează. Și tot mami trebuie să-l ducă la dentist, acolo unde lui nu-i place, pentru că tati nu are inima „să-l chinuiască". Încă o dată, mama a pierdut la puncte, deși ea face ceea ce este cel mai bine pentru copil și tata nu. În plus, copilul va învăța că, atunci când vrea să facă ceva, trebuie să-l întrebe pe tata, nu pe mama. Autoritatea ei se supune celei a tatălui, deși ea știe mai bine ce trebuie făcut. Tatăl e șeful casei, dar „conduce" prost.

Caz

Tata nu vrea să-l lase pe Andrei (doi ani) să se joace la acvariul cu pești pentru că e periculos. Copilul insistă. Mama, „bună", în loc să fie fermă și pe aceeași poziție cu tata, îl lasă pe copil, ba mai și pledează pe lângă soț ca să cedeze. Prima greșeală. Soțul cedează. Altă greșeală. Peste câteva zile, Andrei trebuie să iasă cu tata în oraș, cu mașina. Tata dă să-l așeze în scaun și să-i lege centura, Andrei n-are chef. Tatăl insistă, copilul se pune pe urlat. Tata trebuie să ajungă acolo unde și-a propus, nu poate să nu se mai ducă, nici să îl lase pe Andrei singur în casă. Îl leagă în scăunel cu forța, îi explică că altfel nu se poate, „mașina nu ar pleca", dar conduce cu un ochi pe copilul care se foiește în scaun și urlă ca din gură de șarpe pentru că nu suportă ca tata să-i impună ceva și mama nu e prin preajmă să-l „susțină". După ce conduce în stres, tata ajunge la destinație unde îi așteaptă mama care, fără nici un alt comentariu, fără să întrebe ce s-a întâmplat, îl ia pe micuț în brațe și începe să-l aline. După greșeala din ajun, când a subminat prostește autoritatea tatălui, acum ar fi avut o bună ocazie să repare ceva, dar, în loc să-i spună „îmi pare rău că ai plâns, dar tata a avut dreptate. Chiar dacă nu-ți place, în mașină toată lumea poartă centura de siguranță, altfel mașina nu pornește. Data viitoare, dacă refuzi și faci scan-

dal, rămâi acasă". Preferă însă să-l aline de parcă tata ar fi fost vinovat. Mama a comis a doua greșeală. Andrei învață că smiorcăiala o face pe mamă să cedeze, iar mama îl face pe tata să cedeze. Lanțul slăbiciunilor se pune în mișcare.

Copiii au această fantastică abilitate de a pricepe imediat cine este „veriga slabă" și cine conduce, pe cine pot să manipuleze și pe cine nu. De aceea, părinții trebuie să aibă același tip de discurs, aceleași cerințe și așteptări din partea copilului/copiilor lor, adică să vorbească „aceeași limbă". Altfel copilul, oricât de mic, va învăța surprinzător de repede să își joace părinții pe degete, pe unul împotriva celuilalt și pe ambii în favoarea lui. Or, un copil, oricât de inteligent și de genial ar fi, nu poate să știe și să decidă ce este cel mai bine pentru el (deși e bine să analizăm și punctul lui de vedere, dar aceasta este cu totul altceva). Tot așa cum nu-i poți lăsa automobilul să-l conducă pentru că nu poate, nu-i poți lăsa nici puterea de a decide *în locul vostru, al părinților.*

Prin urmare, părinții trebuie să decidă *de comun acord* ce anume vor să facă acel copil, ce așteptări au din partea lui, ce limite îi impun și câtă libertate îi dau și, pe urmă, să se țină de cuvânt. Oricât de aprinse ar fi dezbaterile, oricât de mult ar ține unul și altul la punctul propriu de vedere, înainte de a decide ceva în privința copilului, părinții trebuie să se pună de acord. Altfel, nu fac decât să-și submineze unul altuia autoritatea și acesta este lucrul cel mai păgubos pentru toți: pentru copil fiindcă își pierde încrederea în ambii părinți și pentru părinți fiindcă nu ajung la nici un rezultat cât timp unul trage *hăis* și altul *cea.*

Aviz celor care își „îndoctrinează" într-ascuns copilul împotriva celuilalt părinte crezând că astfel își impun punctul de vedere: „Știu că maică-ta nu vrea să faci cutare lucru, da' ce știe ea? Habar n-are, nu te mai uita în gura ei. Uite, eu fac așa și n-am nimic".

Aviz și celor care aplică aceluiași copil două rânduri de standarde și reguli: „Când ești cu mine, faci așa, când ești cu tăică-tu, faci cum zice el". Săracul copil nu mai înțelege nimic, nu mai știe ce e bine și ce e rău, în cine să se mai încreadă și în cine nu. De aceea, va căuta pe viitor sprijin și înțelegere de la persoane din afara casei. Ori va face cum îl taie capul.

Aviz și celor cu aere de „șef" acasă, care nu suportă să nu-și impună veșnic, imediat și fățiș punctul de vedere. Tatăl spune: „Copilul nu are voie să vorbească urât cu vecinul". Mama sare cu gura: „Ba da, că merită. Nici eu nu-l salut, e un nemernic. Câinele ăla al lui urlă de mă scoate din minți și el nu face nimic, da' tu nu stai acasă cât stau eu, vii seara de la muncă, nu te deranjează, așa că nu mai face pe deșteptu', taci din gură, vezi-ți de treabă". Copilul va asculta doar de „șef" și nu se va mai obosi sa țină cont de părerile celuilalt părinte. E o mare greșeală, pentru că „șeful" îl privează pe copil de un model esențial, fie că este vorba de mama, fie de tata. E încă mai rău decât dacă acel copil ar crește fără un părinte pentru că va avea, ca adult, o concepție greșită despre rolul părintelui „redus la tăcere" (fie mama, fie tata), despre rolul soțului/soției în cuplu și în familie.

Dacă „șeful" își impune în forță punctul de vedere, în ciuda celorlalte „părți", în lipsa și pe la spatele lui, trebuie să se aștepte, ca orice dictator, la comploturi și complicități. Autoritatea lui e găunoasă și se va prăbuși în timp, chiar și atunci când deciziile lui sunt corecte și în interesul copilului.

Dacă „șeful" ține partea copilului împotriva celuilalt părinte (să zicem că îi rezistă copilului mai puțin, că e mai slab de inimă), în lipsa lui, „secundul" își va impune punctul de vedere, chiar cu riscul de a pedepsi copilul. Micuțul, la rândul lui, total confuz, va prinde ură pe părintele „rău", chiar dacă acesta face ceea ce e mai bine pentru interesul lui. Disciplinarea copilului va deveni și mai dureroasă, și mai anevoioasă și mai ineficientă decât dacă ambii părinți ar proceda la fel.

Atenție!

- **Ori de câte ori copilul va constata că părinții nu sunt de acord într-o privință, va aplica dictonul „divide et impera". Părinții tocmai și-au făcut rost de un dictator cu cașcaval la gură, dar nemilos ca orice dictator.**
- **Când un părinte vrea să-l deprindă pe copil ceva și celălalt nu e de acord, conflictul e gata. Adio armonie, casa va începe, în curând, să semene cu o casă de nebuni. Chiar dacă nu vă convine, gân-**

diți-vă la ce este cel mai bine pentru copil, cel mai sănătos pentru el și ajungeți la o rezoluție la adăpost de ochii și urechile lui.

- **Să nu ne contrazicem de față cu copilul, să ne încălcăm unul altuia voința, să ne „flexăm" mușchii, la figurat (uneori și la propriu). Toată familia are de suferit, deși fiecare, poate, în alt chip.**
- **Copilul înțelege cine-i „șeful" și-l va copia, cu el se va alia când va vrea să obțină ceva, lui îi va cere voie sau va complota cu celălalt părinte cum să-l păcălească pe zbirul casei când va vrea să facă ceva pe la spatele lui.**

Violența

Dacă tu doar îl pocnești sau țipi la el și te răstești, el deduce că ești nervos dintr-o pricină oarecare, ori că nu-l placi, că nu-l iubești. Nu înțelege exact ce s-a întâmplat. Poate ghici, dar poate trage și concluzii greșite, în loc să-și înțeleagă greșeala, să suporte consecințele și să-și însușească lecția.

Chiar și sancțiunea non-violentă arată că ai fost nevoit să apelezi la ultima ta „armă" din arsenal. Desigur, asta nu înseamnă că trebuie să renunți! A nu face uz de sancțiune atunci când trebuie este încă și mai rău decât dacă apelezi la ea, dar, cu cât ești mai nevoit să aplici sancțiuni copilului tău, cu atât înseamnă că acesta este mai indisciplinat, că tu nu te-ai impus în ochii lui ca o autoritate și, de aceea, îți contestă recomandările și cerințele, cu alte cuvinte, e semn că nu ți-ai făcut cum trebuie „meseria" de părinte. Atenție! E cazul să analizezi totul cu mare atenție și să vezi unde „e buba".

Disciplinarea eficientă este atunci când copilul are încredere în ceea ce îi spui și îi arăți ca părinte.

Dar, ca să aibă încredere în tine, tu trebuie să îi arăți că ești serios și sigur de cele ce spui și să-ți întărești spusele prin exemplul personal, astfel încât copilul să-ți urmeze îndrumările fără să fie nevoie de co-

erciție din partea ta, de amenințări, de sancțiune. Nu prin pedeapsă devii o autoritate în fața copilului tău, ci prin cunoaștere și puterea exemplului, prin înțelegerea lui, prin felul în care îl tratezi, ți-l apropii și îi câștigi încrederea și respectul.

Autoritatea nu ți-o câștigi deci prin asprime, prin cuvinte poruncitoare, păstrând distanța dintre voi cu răceală, ci, dimpotrivă, prin apropierea de copil, prin interesul manifestat față de activitățile sale, prin fermitate, blândețe, calm și răbdare și, mai ales, jucându-te cu el.

Când ai prea multe reguli, de fapt, nu ai nici una. Indisciplina copilului este urmarea firească a inconsecvenței părintelui.

4.8.3 Treptele disciplinării

Cere-i copilului să facă numai acele lucruri pe care i le poți impune, încă de la vârste fragede, dar politicos și pe un ton ferm și blând, așa cum am mai vorbit: „spală-te pe mâini, te rog", „vino la masă, te rog", „dă înapoi jucăria, te rog". Refuză să facă, poți acționa chiar tu, fără să mai faci apel la el (adică iei problema în mâini): îl duci la baie și vă spălați pe mâni, îl aduci la masă, îi iei din mâni jucăria pe care a luat-o de la un alt copil etc. Așa el vede că, atunci când îi ceri ceva, vorbești serios și lucrul respectiv se va întâmpla oricum. Pentru că adoră să fie independent, copilul va face ceea ce îi ceri data viitoare, preferând s-o facă singur. Dacă îi ceri ceva ce nu poți controla (de pildă, să nu facă pe el), va remarca repede că nu ai cum să îi impui ceva. În consecință, te va sfida ori de câte ori are chef.

Spune-i o dată frumos, a doua oară lansează-i un avertisment serios și, a treia oară, acționează, altfel, tu vorbești, tu auzi. Îl cicălești și degeaba. Dacă ești sigur că a auzit și a înțeles ce i-ai cerut, acționează, altfel, dacă te rezumi doar să vorbești (și să faci tu în locul lui), nu te va lua în serios nici data viitoare.

Nu-i adresa mai multe cereri deodată, ci câte una, pe rând. Nu-i spune, de cum a intrat pe ușă venind de la școală „descalță-te, dezbracă-te, spală-te pe mâini și vino la masă". Până ți-ai formulat tu ultima cerere, el a și uitat-o pe prima. În exemplul dat, el reține să se ducă la baie și să vină la masă și asta și face — intră încălțat până la baie și apoi se înființează la bucătărie și tu te vezi silit să o iei de la capăt: „Ce ți-am spus eu să te descalți și să te dezbraci, du-te!". Se duce, când vine, îi mai aduci aminte ceva „ai pus mâna pe bocanci, du-te, spală-te din nou pe mâini". Deja ai spus de câte două ori același lucru și el a început să-și piardă răbdarea: „Mai lasă-mă în pace", îți răspunde el, tu replici „măi, eu cu cine vorbesc?" și enervarea e gata, chiar înainte de masă.

De abia după ce s-a obișnuit să facă lucruri pe care tu i le poți impune, cere-i și lucruri pe care nu ți-e ușor să i le impui. „Mănâncă tot", „dormi", „strânge-ți jucăriile" etc. Și aceste solicitări trebuie adresate tot pe ton ferm și blând, pe rând, nu în tiradă, urmărind îndeplinirea fiecăreia înainte de a trece la următoarea.

Nu schimba solicitările din mers și regulile în mod arbitrar. Copilul va deveni în scurtă vreme confuz și nu va mai ști ce vrei, îl zăpăcești. Exprimă-te cât mai clar, scurt, concis. Gândește-te bine ce vrei de la el înainte să-ți formulezi cererea sau recomandarea, altfel, copilul va înțelege, în scurt timp, că habar n-ai ce vrei. Caz în care preia el inițiativa.

Evită conflictul. Disciplinarea nu trebuie să devină o luptă a voințelor, nu-ți pune ambiția la încercare cu el, altfel, intri pe un teren extrem de alunecos, te angajezi într-o competiție unde el se poate dovedi mai încăpățânat decît tine și are mai multe șanse de a câștiga. O dată ce începe să câștige la puncte în detrimentul tău, autoritatea ta este făcută praf. Cea mai la îndemână scuză/motiv de nesupunere/replică pe care copilul tău o are la îndemână este „Dar tu de ce nu faci așa?", „De ce numai eu, și Bogdănel nu?", „Data trecută nu mi-ai cerut așa ceva. De ce acum?".

Atenție deci la ceea ce am discutat la principii: exemplu personal, consecvență, dreptate, comportament rezonabil din partea ta.

Ca să eviți conflictul ai nevoie să:

- Nu-ți pierzi cumpătul.
- Nu ridici vocea.
- Nu-i vorbești urât.
- Nu fii ezitant, iritat ori temător, că te-ar putea refuza.
- Nu intervii decât când este neapărată nevoie (adică, atunci când atitudinea și comportamentul copilului tău sunt intolerabile și interzise; preferă să te abții dacă ție nu-ți plac, dar sunt tolerabile).
- Fii politicos și sigur pe tine.
- Fii flexibil, folosind tehnici de disciplinare adecvate copilului tău. Chiar și frații pot avea nevoie de tehnici de disciplinare diferite
- Câștigi încrederea copilului tău.
- Să anunți copilul în legătură cu ceea ce urmează să facă, nu să-l întrerupi brusc (exemplu: el se joacă, tu vii și-i spui „la masă, acum!". Dacă nu e flămând ca un lup, cel mai probabil, se va opune. De aceea, e mai bine să-l avertizezi: „Peste cinci minute, mă întorc să te iau la masă", așa încât el știe ce urmează să se întâmple și nu ți se va mai împotrivi, cel puțin nu cu aceeași îndârjire).
- Să formulezi avertismente dacă vezi că are de gând să facă ceva nepermis sau periculos. Scopul nu e să-l pedepsești, ci să-l împiedici să greșească, să-l educi.
- Îi formezi o rutină zilnică, așa încât copilul să știe că după masă vine somnul de după-amiază, că după băiță, merge la culcare etc.

Copiilor nu le place să fie luați prin surprindere.

Evită aceasta printr-un simplu anunț, chiar dacă ți se pare că ai ajuns să semeni cu un ceas cu cuc!

Când ai ajuns totuși în prag de conflict, dezamorsează situația astfel:

- Rămâi calm
- Refuză să intri într-o dispută cu el. E o capcană din care nu mai ieși cu fața curată și, când vezi că începi să pierzi, te enervezi și acționezi în forță, dar amândoi știți că tu ești cel care a pierdut
- Încearcă să folosești umorul pentru a detensiona situația respectivă
- Surprinde-ți copilul acționând exact așa cum el *nu s-ar fi așteptat* („Dacă vrei să țipi, țipă. Dar când ai terminat de țipat, te culci"), fără să renunți la ce ți-ai propus.

4.8.4 Tehnici de disciplinare

4.8.4.1 Recompensa. Tipuri de recompensă

Scopul recompensei este de a stimula copilul să persevereze, de a-l încuraja, de a-l ambiționa să reușească să învețe ceea ce și-a propus și nu de a-l răsplăti. Răsplata cea mai bună pentru efortul lui este reușita, succesul, fericirea și mulțumirea pe care fapta lui le aduce celor din jur și lui însuși. Și cred că nimeni nu se îndoiește de asta.

Recompensarea copilului nu necesită un împrumut bancar!

Recompensele materiale sunt total neindicate. De ce? Pentru că generează un tip de motivare materială, egoistă, de proastă calitate.

„Dacă înveți bine anul acesta, tata îți ia bicicletă". Care este diferența între această frază și celebra „Ca să nu mai rămâie repetent și anul acesta, mam' mare, mamițica și tanti Mița au promis tânărului Goe să-l ducă-n București de 10 mai."? Recompensa unui copil care învață bine este însăși cunoașterea pe care o capătă, plăcerea de a afla. Mama îmi spunea tot timpul că nu învăț pentru ea, ci numai pentru mine. Asta n-o împiedica însă ca, în vacanțe, să mă ducă în cutare loc sau să-mi cumpere mai știu eu ce. Îi făcea, desigur, plăcere să mă vadă bucurându-mă de o excursie sau de un lucru nou, dar acest gen de asociere a rămas mereu numai în mintea ei, niciodată nu și l-a exprimat cu voce tare față de nimeni și cu atât mai puțin față de mine.

Recompensa unui atlet pentru eforturile sale este însăși medalia câștigată. Dar nu pentru aurul din ea, ci pentru valoarea pe care o reprezintă. Pentru un copil, recompensa cea mai bună este timpul petrecut împreună cu el, joaca împreună cu el, atenția pe care i-o acorzi.

Tipuri de recompensă

Aprecierea și admirația sunt și ele unele dintre cele mai plăcute și mai eficiente recompense. Trebuie făcute întotdeauna pe un ton entuziast și cu o expresie de încântare pe chip. Un „bravo, ce copil destoinic ești, ce mult m-ai ajutat" sau „nici eu nu m-aș fi descurcat mai bine" este o recompensă mai plăcută decât cea mai dulce bomboană și mai valoroasă decât cea mai mare bancnotă. Însă își pierde efectul dacă o spui cu jumătate de gură, posomorât sau ursuz. Aprecierea și admirația îi umplu copilului inima de bucurie, îi sădesc în suflet sentimentul valorii personale, îi arată că îl prețuiești, că îl respecți, că e important și că poate să-ți dea o mână de ajutor. Învață ce înseamnă prețuirea de sine, generozitatea.

Pentru faptul că gândirea copilului nu are un grad de abstractizare suficient de complex, aprecierea este și mai eficientă dacă îi dai o formă grafică! O steluță, o inimioară, o mutriță veselă, un plus etc., toate acestea sunt mult mai eficiente decât ai crede la prima vedere. Mulți părinți au impresia că, în era high-tech, toate aceste „recompense onorifice" nu au nici o valoare. Să ne aducem aminte că, în epoca ceaușistă, meritele la locul de muncă erau, adesea, răsplătite cu o insignă sau o medalie și, cu toate acestea, eram mândri că „am fost remarcați", că „ni s-a recunoscut valoarea", chiar dacă numai onorific. Astăzi, în diverse organizații (magazine, fast food-uri, fabrici și companii) poți vedea panouri cu „angajatul lunii". Efectul este unul pozitiv nu doar pentru cel evidențiat, ci pentru toți angajații, chiar dacă bonificația este modestă.

La fel simte și copilul tău. De pildă, Andreea (10 ani) e o prințesă răsfățată care nu mai știe ce jucării și ce hăinuțe, ce dulciuri să ceară. Nimic însă nu s-a dovedit atât de prețios ca mutrițele mele vesele și

triste pe care i le repartizam zilnic, în funcție de comportamentul ei. Micuțului Angel (5 ani) i-am dăruit zilnic o floare desenată /decupată din hârtie colorată ale cărei petale reprezentau: politețe, respect, ascultare, fair play față de partenerii de joc, atitudine non-violentă, ajutor în gospodărie. Era ceea ce doream să corectăm la el. În prima zi de lucru, când floarea era mai mult fără petale decât cu petale, s-a supărat, a strâns din dinți, din pumni, tristețe mare. În zilele următoare, dorința lui de a primi o „floare întreagă" a depășit ca importanță orice mașinuță și orice bombonică și, când realizările lui au fost pe măsură, încântarea lui a fost fără margini. A primit-o din mâna mamei lui solemn și fericit de parcă ar fi fost decorat cu Ordinul „Legiunea de Onoare". Aniela și Maia (3, respectiv 4 ani) numărau zilnic steluțele roșii, iar o bulină neagră a provocat un șuvoi de regrete și lacrimi. Elisabeta (6 ani) era fericită ori de câte ori primea o inimioară roșie din partea părinților ei și tristă când primea o lacrimă albastră. Gemenii Viviana și Cristi (6 ani) erau îngroziți de albăstrirea apei din două sticluțe — hârtia de turnesol a comportamentului lor, iar Laura (10 ani) urmărea cu sufletul la gură scăderea „barometrului de încredere" al părinților ei (un desen reprezentând un soi de termometru cu hașuri înfățișând porțiunile de încredere distruse de minciunile ei).

Încurajarea este cea mai eficientă armă de combatere a spaimei de eșec. Încurajarea motivează, îi arată copilului că a învățat ceva, că eforturile lui n-au fost în zadar și-l determină să persevereze până la atingerea obiectivului propus. Dacă nu ești foarte mulțumit de cum și-a făcut, de pildă, ordine în cameră, nu-i reproșa. Data viitoare, nu-și va mai bate capul pentru că „oricum nu face bine". Remarcă tot ce a făcut bine, apoi și unde a fost neglijent, arată-i unde a greșit și încheie-ți evaluarea cu un „data viitoare, sunt sigură că te vei descurca mai bine".

Adu-ți aminte că, la școală, de multe ori, profesorii dau o notă mai bună decât ar fi cazul unui copil slab sau mediocru „pentru încurajare", ca să-i arate că și el poate, să-l ambiționeze să mai încerce, să se străduiască mai mult pe viitor.

Tonul vocii trebuie să fie optimist, expresia feței plăcută, zâmbitoare. De multe ori, ajută enorm să-l mângâi pe obraz, să-l bați ușor, încurajator, pe umăr, să dai mâna cu el sau să-l strângi în brațe. Toate acestea îi întăresc convingerea că îl iubești chiar și atunci când nu e perfect, că ai încredere în el chiar și atunci când n-a reușit pe deplin, că nu ești supărat pe el, că ești alături de el, gata să-l ajuți.

Apropierea fizică, gesturile tandre constituie un alt tip de recompensă. Mângâierea, îmbrățișarea, pupatul, luatul în brațe, toate aceste manifestări îi arată copilului afecțiunea ta față de el, aprecierea, mulțumirea și bucuria pentru ce a spus ori a făcut. De multe ori, toate aceste gesturi contează mai mult pentru el decât o mie de cuvinte. Chiar numai expresia de mândrie și admirație de pe chipul tău ori simpla ta prezență este pentru el o recompensă și un factor motivant de cea mai mare importanță. Nu există destui bani în lume să-i cumperi un cadou la fel de valoros ca prezența ta la o serbare ori la o competiție sportivă la care participă. Pentru mine, de pildă, la 19 ani, prezența mamei nu în amfiteatrul unde dădeam examenul de admitere la facultate, ci afară, în fața Universității, a fost un factor de susținere și un sprijin fără egal. Eșecul însemna un an de muncă irosit și, foarte probabil, o schimbare de destin. Competiția era acerbă: 45 de concurenți pentru un singur loc, un adevărat război al nervilor.

4.8.4.2 Aprecierea preponderentă a aspectelor pozitive, nu a celor negative (disciplina pozitivă)

Laudă-l mai des, critică-l mai rar. Adesea, părinților li se pare stupid să-l laude pe copil pentru că a făcut ceva așa cum trebuie. „De ce? Doar e normal să facă așa!" își spun ei, uitând că, pentru copil, nimic din tot ce nouă ni se pare „normal" nu vine fără învățare, or, învățarea presupune efort și un act de voință din partea lui. În schimb, majoritatea părinților cred că e firesc să-l certi și să-i reproșezi atunci când nu face ceea ce trebuie „pentru că așa îl educi". Educația nu e doar corijare, ci, primordial, învățare.

Reproșurile sunt o greșeală frecvent făcută de părinți

- **Îl fac pe copil să se simtă prost, umil.**
- **În timp, îi diminuează simțul valorii proprii, îi distrug încrederea și respectul de sine. Ajunge să nu se mai creadă bun de nimic. Îl fac timid, ezitant, temător, îl vor împiedica să se afirme.**
- **Îl fac vulnerabil la abuzurile celorlalți, îl determină să accepte umilința și situațiile considerate drept înjositoare, pentru că „oricum el nu merită altceva".**

Astfel de copii nu îndrăznesc să facă nimic, sunt timorați, excesiv de timizi, acceptă orice din partea prietenilor și colegilor de joacă, le este frică să își impună punctul de vedere chiar dacă au dreptate. Uneori, pot să apară în ochii celorlalți drept impertinenți, „răi", „nesuferiți", „leneși", „buni de nimic". E numai un scut de apărare îndărătul căruia stau încordați și disperați să placă celor din jur, însetați după atenție, după o vorbă bună. Ca adulți, se vor pune mereu pe ultimul loc, nu vor îndrăzni să se afirme profesional, să își asume creditul pentru ceea ce fac, să își apere drepturile, se vor mulțumi cu foarte puțin, chiar și în relațiile personale, acceptând să se pună în ipostaze umilitoare — de exemplu, să devină amantă/amant, în conflict cu sine și cu normele de moralitate pe care și le-au însușit, ceea ce îi aruncă într-o spirală descendentă: sunt tot mai nefericiți, au o părere din ce în ce mai proastă despre ei, acceptă situații tot mai înjositoare.

Îmi aduc aminte că, odată, mi-am petrecut o vacanță la una dintre mătușile mele. De bună seamă, nu era de acord cu multe dintre obiceiurile mele și niciodată nu scăpa prilejul de a mă critica. Simțeam că-mi suflă în ceafă, că are un ochi care mă urmărește și în somn. Oricât mă străduiam să-i fac pe plac, părea că nu era destul și, după numai două săptămâni, încrederea în mine era făcută praf, respectul de sine era la pământ. Îmi tremurau mâinile de frică să nu sparg sau să răstorn ceva și mă simțeam cel de pe urmă copil, cel mai prost, mai neîndemânatic și mai nesimțit. Mă minunam în sinea mea cum de ajunsesem atât de jos și atât de repede. Mi se părea că nu mai știam și nu mai eram

în stare de nimic și, adesea, plângeam noaptea cu capul în pernă, dorindu-mi să mă întorc mai repede acasă. Îmi aduc aminte și acum cât de reconfortantă a putut să fie întoarcerea mea acasă și cât de mult m-am bucurat că vacanța s-a sfârșit (spre totala nedumerire a mătușii mele!).

Atunci când remarci ce a făcut copilul tău bine, pentru el înseamnă că l-ai remarcat, că l-ai apreciat și îl stimulezi să persevereze în direcția respectivă. Orice copil tânjește după atenția părintelui său. Fă-l să o asocieze cu un tip de comportament pozitiv, nu negativ.

Ponturi utile:

- Critică-l mai rar, apreciază-l mai des.
- Apreciază-l în public (înțelege cât de mândru ești în fața lumii de el și cât de mult îl iubești). Critică-l între patru ochi (ca să nu-l umilești în public și să-l rănești).
- Oricine e sensibil la laudă. Adolescenții pot să se arate foarte stânjeniți în asemenea momente, ba chiar să îți și spună „mamă, termină cu prostiile!", „tată, nu mai exagera atât!". Fii fără grijă! În sinea lor, sunt extrem de fericiți.
- Vorbește despre copilul tău la persoana a treia în termeni elogioși. Copiii trag adesea cu urechea la vorba celor mari. Dacă te aud vorbind despre ei în termeni elogioși, vor fi atât de mândri și fericiți și se vor simți atât de prețuiți și iubiți, încât nu vor mai avea nevoie de nici o altă recompensă. Adesea, acest truc are și un efect stimulativ eficient. (Exemplu: „Andreea mea se îmbracă singură de la doi ani, vai, știi ce mândră sunt de ea, s-o vezi ce repede și bine își trage toate hăinuțele, n-ai văzut așa ceva. Dar mi-aș dori atât de mult să-și strângă și jucăriile după ce se joacă, chiar aș fi cea mai fericită mămică din lume").

4.8.4.3 Mustruluiala. Un loc pentru mustrare. Când și cum să-l mustri.

O lecție valoroasă: tot răul spre bine.

Spre deosebire de reproșuri, mustruluiala este constructivă. Desigur, dacă o faci cu seriozitate și calm, cu vocea rațiunii, nu tunând și fulgerând. Mustruluiala nu este un interogatoriu în beciurile Securității, ci o discuție moralizatoare din care copilul trebuie să tragă învățămin-

te, altfel paguba și supărarea, suferința și consecințele greșelii sale rămân fără rost.

Când îți mustri copilul:

- Trebuie să rămâi calm, altfel, îl inhibi.
- Să porți un dialog, nu să-i ții o prelegere de un ceas.
- Să-l privești în față, nu de sus, ori să-i eviți privirea.
- Să stai într-un loc, nu să te plimbi ca un leu în cușcă.
- Să-l ajuți să spună adevărul și să înțeleagă ce a făcut greșit. (Există întotdeauna riscul ca el să fie convins că a făcut ce trebuia.)
- Întreabă-l cu blândețe ce și cum a făcut, ajută-l când se împotmolește, nu-și găsește cuvintele sau se inhibă, important este să-l faci să vorbească și el despre faptele lui.
- Dacă simți că minte sau încearcă să „ajusteze" adevărul spre a-și da circumstanțe atenuante, nu-l acuza ca un comisar al poporului („Minți, canalie!"), ci fii discret și plin de tact („Ești sigur că nu erai supărat pe vecinul când mingea ta a ajuns la el în geam?"). Ajută-l să facă „mărturisiri" complete.
- Ajută-l să se pună în locul celui afectat de faptele sale.Va înțelege mai bine unde a greșit („ce ție nu-ți place, altuia nu face").
- Cere-i cu toată seriozitatea părerea despre cum ar trebui să procedezi în privința lui și în vederea redresării situației create. Dacă a înțeles că a greșit, va fi cinstit și va face propuneri și pentru propria sancțiune, și pentru reparații.
- Arată-te supărat, nu furios.
- Arată-i că ești supărat din pricina faptei, nu a lui.
- Arată-ți întotdeauna disponibilitatea să ierți

4.8.4.4 Încă o dată și ieși din joc

Copiii, mai ales când sunt mici și când sunt răsfățați, asociază plăcerea jocului cu aceea de a câștiga. Dacă pierd, se supără și încep să schimbe regulile din mers în favoarea lor, să arunce cu jucării, să se certe și să-i lovească pe ceilalți parteneri.

E greșit să-l lași să câștige pentru că „e mic, nu înțelege" și să-i faci mereu pe plac ca să nu se supere. Adulții pot înțelege acest lucru, dar ceilalți copii nu. Ei au un simț al dreptății foarte ascuțit, mai puternic decît înțelegerea și generozitatea și se supără când li se cere să-l lase pe cel mic să câștige pe nedrept. Ei spun „dacă nu e în stare să se joace, să nu mai joace, să ne lase în pace!". Și au dreptate.

Jocul este mediul unde copilul învață să se relaționeze cu cei de-o seamă cu el. Respectând regula jocului, el învață să respecte regulile sociale, legile, voința celorlalți, pe cei din jurul său și, nu în ultimul rând, să fie cinstit. Dacă încerci să-i faci pe plac, nu faci decât să îl transformi într-un partener de joacă tiranic, dificil, necinstit, nesuferit și evitat de ceilalți copii.

Pentru început, evită jocurile unde accentul cade pe câștig și încurajează-le pe cele de cooperare, unde toți contribuie să construiască o casă, să facă un desen, să spună un cuvânt, să joace un rol.

Dacă copilul nu respectă regula jocului, dacă devine violent, nu-i tolera abaterile. Avertizează-l: „Încă o dată dacă mai faci așa, ieși din joc!".

Sancționează-l imediat ce a greșit din nou, fără să-i mai dai vreun avertisment, cu toate protestele lui. Pune-l pe tușă o tură, fă-l să privească cu jind și nu-l primi înapoi în joc decât dacă joacă corect. La următoarea abatere, nu-l mai avertiza, ci scoate-l direct din joc și ține-l pe tușă mai mult sau trimite-l în camera lui sau du-l acasă (dacă erați în parc sau în vizită sau într-un spațiu de joacă), fără nici un comentariu. Vorbele sunt de prisos.

Regula e foarte simplă: ca la fotbal! Întâi îi arăți cartonașul galben, apoi pe cel roșu. Și toată lumea joacă fair.

4.8.4.5 Time out în camera aducerii aminte

De multe ori, copilul își pierde capul și uită să se poarte așa cum trebuie, devine nepoliticos, necivilizat, agresiv și violent.

O discuție aprinsă cu el, în astfel de momente, ori, și mai rău, reproșurile și cicăleala, nu numai că nu rezolvă nimic, dar pun paie pe foc.

Trebuie să-l faci să înțeleagă unde a greșit fără să-l sperii ori să-l enervezi. Dacă îl pedepsești fără să-i explici de ce, n-ai făcut mai nimic. Există riscul să nu înțeleagă ce ți-a venit, să creadă că a fost numai o toană de-a ta. Spune-i-o calm, serios, față în față, prinzându-l ușor de mâini, fără să-l scuturi, să-l smucești și fără să te răstești la el: „Ai făcut cutare lucru. Știi că nu avem voie să procedăm așa pentru că este un lucru rău. Ai uitat, de aceea, du-te acum în camera aducerii aminte". Sau „Ești nervos și așa nu putem discuta. Du-te, te rog, să îți revii și continuăm discuția după aceea".

Camera aducerii aminte poate să fie orice cameră din casă. Cu cât mai goală, cu atât mai bine. Ideea este ca micuțul să se plictisească acolo și să poată reflecta în liniște la ceea ce a făcut. Dacă e nervos, într-o cameră goală nu poate trânti, izbi, strica ceva sau să-și facă singur rău.

Desigur, copilul poate fi trimis și în camera lui, însă nu e recomandabil din mai multe motive: are acolo jucării, televizor, computer, reviste și tot felul de alte lucruri cu care se poate juca. Ideea este ca acest timp de izolare să fie unul neplăcut, plictisitor. În al doilea rând, copilul nu trebuie să asocieze camera în care doarme cu ceva neplăcut.

Când nu-ți poți permite o „cameră a aducerii aminte" pentru că habitatul e prea mic, folosește un hol, un colț dintr-o altă cameră, niște scări din casă, un scăunel, un fotoliu sau chiar un preș („pătrățelul de pedeapsă"). Fii inventiv — ideea este să se simtă izolat, să se plictisească și să reflecte în liniște, să se poată calma și să nu aibă altceva de făcut, să nu i se dea atenție în tot acest timp și nici să nu se poată răni ori să distrugă ceva.

Timpul de izolare să fie cam cinci minute. Pentru un copil mic, e suficient. Pentru un copil de șapte-opt ani, poate să fie mai mare (15 minute).

Dacă face opoziție, e semn că îți contestă autoritatea, își apără puterea pe care știe că o are asupra ta.

Dacă încerci să-l sancționezi, dar nu ești hotărât să mergi până la capăt, dacă te dai bătut pentru că el țipă, plânge, se târâie pe jos, izbește și te lovește sau, pur și simplu, nu stă, ai căzut din lac în puț. Autoritatea ta e făcută zdrențe, el iese mai puternic din această tevatură, iar tu încă și mai șifonat.

Dacă opoziția lui e o adevărată dramă, abține-te să faci și tu o criză. Calmează-l, dar rămâi neclintit în hotărârea ta, fără să țipi și să te agiți. Spune-i că orice ar face, rămâi ferm pe poziție și tot circul lui are ca rezultat înăsprirea pedepsei. Poți să-l răcorești cu puțină apă rece ca să-și revină, dar nu renunța. Micuțul Bogdan (4 ani), prima dată pedepsit, a plâns și-a urlat cât a putut. L-am luat la baie, l-am spălat pe față și pe mâini, l-am liniștit și apoi, calm, i-am spus că lucrurile nu mai pot continua așa, că până nu stă în colțul de pedeapsă, nimic nu se întâmplă: nu iese afară, nu se joacă, nu vorbesc cu el. A înțeles, a acceptat și a stat. Apoi și-a cerut iertare.

Dacă nu stă și pleacă de la locul de izolare, nu renunța, ci du-l de fiecare dată acolo (vezi mai întâi dacă nu cumva ai uitat de el și l-ai lăsat acolo o oră). Nu te angaja în nici o discuție sau dispută cu el, ci fii calm și ferm pe poziție și repetă-i doar că, până nu face așa cum i-ai cerut, nu mai are voie să facă nimic altceva — nu iese la joacă, afară, nu stă la televizor, nu se joacă la computer, nu e poftit la masă cu toată lumea și nimeni nu discută cu el. Fă-l să înțeleagă că timpul se oprește în loc și el devine invizibil.

4.8.4.6 Lasă-l să tragă ponoasele

Tot pățitu-i priceput. Uneori, pedeapsa vine din însăși acțiunea sau purtarea copilului. Un cucui, o vânătaie, o tăietură, un genunchi julit sunt lecții dureroase pentru el. Atât timp cât răul pe care și-l produce nu e mai mare de atât, lasă-l să sufere. Măcar câteva minute.

O jucărie stricată sau pierdută, un spectacol ratat pentru că a făcut circ la îmbrăcat sau a tras de timp sunt pagubele lui și nu te grăbi să-l despăgubești. Lasă-l să tragă ponoasele, așa învață cel mai ușor.

Atenție însă că scopul este învățarea, nu să se nenorocească sau să tragă o spaimă!

4.8.4.7 Retragerea privilegiilor, tăierea favorurilor

Funcționează bine și cu cei mici, și cu cei mari și, din proprie experiență, știm că funcționează bine și cu cei foarte mari....

Dacă un copil de 12 ani nu prea mai poate fi trimis în camera aducerii aminte sau la colț, ai alt ac de cojocul lui. Îmi faci un favor, îți fac un favor, refuzi, și eu refuz. Simplu, nu?

Caz

Elisabeta are cinci ani și se poartă absolut tiranic cu mama ei care o răsfață și face numai cum îi dictează micuța. Fetița e alergică la cola — care îi place foarte mult — însă rămâne surdă la toate insistențele mamei. Ba, mai mult, enervată de atâta opoziție, fetița o lovește și o trage de păr, o insultă fără milă și fără oprire o jumătate de oră, până când mama îi face hatârul (vezi, știa Elisabeta că are spor!). Degeaba a încercat mama să o trimită în camera ei, fetița a făcut ce a vrut. Însă, în mod surprinzător, după ce a tolerat un asemenea comportament, iese cu ea în oraș, îi cumpără dulciuri și o mai și lasă la o petrecere în vecini! Toate, în aceeași zi, când ar fi fost atât de simplu să-i taie copilei distracția drept pedeapsă pentru comportamentul ei. Ocazia i s-a ivit pe tavă, însă mama n-a făcut nimic.

4.8.4.8 Zidul tăcerii

Ce faci când ești foarte supărat pe cineva? Nu mai vorbești cu el. De ce n-ai aplica această sancțiune și copilului tău? E adevărat, tăcerea este intimidantă și unii specialiști nu o recomandă drept metodă de disciplinare.

Din punctul meu de vedere, există tăceri și tăceri. Unele pot fi intimidante, e adevărat, dar numai dacă sunt însoțite de o atitudine glacială, înțepată. Alte tăceri (și eu pe acestea mizez) sunt de natură să genereze remușcări. Tăcerea mâhnită, încărcată de tristețe, lipsa surâsului, a

râsului, a voioșiei din glas, vocea joasă, tristă, șoptită, evitarea contactului vizual și a atingerii fizice (mângâiere, îmbrățișare, sărut), toate îi spun copilului mai mult decât cea mai grozavă tiradă pe care o poți inventa. Tăcerea ta mâhnită nu trebuie să fie totală. Poți să-i explici de ce ești supărat în cuvinte puține, spuse cu voce joasă și volumul „la mic". Redu schimburile de cuvinte cu copilul tău la invitații și saluturi („vino la masă, te rog", „ia-ți, te rog, pachețelul pentru școală", „bună ziua" și „la revedere"), copilul va înțelege că te-a supărat și va suferi nu atât pentru că nu-i mai dai atenție (așa cum se întâmplă în cazul tăcerilor intimidante), ci mai ales pentru că știe că ceea ce a făcut ți-a afectat atât de mult starea de spirit. El te iubește și abia așa regretă sincer că nu te-a ascultat. Așa îmi făcea mama și sufeream ca un câine, plângând amarnic și încercând apoi ca tot ceea ce fac să fie ca la carte și să o împac și așteptând prilejul (pe care ea îl crea) de a-mi cere iertare. Un coleg mi se confesa odată că, în toată copilăria, tatăl lui n-a avut motive să-l pedepsească decât foarte rar, de fiecare dată prin tăcere. Aceasta îl durea cel mai tare pe copil pentru că știa că părintele lui e foarte supărat pe faptele și purtarea lui. Știa că sărise calul, dar, lucrul cel mai important, știa că produsese suferință nemeritată tatălui său pe care îl iubea.

Arată-i copilului tău că faptele lui te supără, că îți provoacă suferință, nu mânie. Mânia îl amuză pe copil, supărarea îl întristează. De ce? Pentru că înțelege foarte bine diferența, o simte pe pielea lui.

Este important să îți manifești mâhnirea, dar la fel de important este să-i dai copilului șansa de a-și cere iertare, de a te împăca.

Când nu poate face ceva, se înfurie. Mânia este semn de slăbiciune. Când îl doare, suferă. El te iubește și nu vrea să-ți facă rău, nu vrea să te supere. În același timp, vrea să te conducă, să faci ce-ți spune el și când ești mânios, îi arăți, de fapt, că ești slab și neputincios. Greșește cumva?

De multe ori, te enervează voit pentru că știe că îți atrage atenția asupra lui (altfel, nu reușește)! Asta e pentru că nu ai timp pentru el ori

nu-l remarci niciodată când face ceva bun, ci numai când face ce nu-ți place, ori îl preferi pe fratele sau surioara lui în mod vădit. Se poartă ca un cățeluș care te mușcă crezând că astfel se joacă cu tine. Greșeala îți aparține.

Alteori te enervează pentru că astfel simte că deține controlul asupra ta. E și aceasta o dovadă de iubire. Când îl amenințI cu abandonul („plec și te las"), cu lipsa de iubire („nu te mai iubesc"), când îl etichetezi („copil rău ce ești!", „obrăznicătură"), toate îl umplu de spaimă că nu-l mai iubești și, atunci, te necăjește dinadins, te irită să se convingă parcă dacă „Hei, poți să mă iubești și așa rău și nesuferit cum sunt?". Vina îți aparține. Mai ales unui astfel de copil trebuie să-i arăți iubire.

Iubirea nu înseamnă să accepți umilirile la care copilul te supune. În scurt timp, nu te va mai respecta.

4.8.4.9. Tehnica implicării

Am discutat-o și la nevoia de responsabilizare a copilului, de învestire a lui cu încredere și libertate.

Copiilor le place să fie de folos, să te ajute. De ce? Pentru că te iubesc, pentru că vor să fie cu tine, să fie ca tine, să poată să facă toate lucrurile minunate pe care le poți face tu. Mai ales când sunt mici. Tocmai de aceea, acum e momentul să-i iei pe lângă tine, să le arăți ce pot și cum să facă, să le dai mici sarcini domestice. Ai cea mai bună ocazie să îi obișnuiești să fie harnici și ordonați, să îi ajuți să deprindă anumite priceperi și abilități și să-ți dea o mână de ajutor, să învețe să își asume o răspundere, să se simtă importanți.

Mai târziu, e ca un tren care pleacă din gară: poți sări în el din mers sau nu. Am văzut mame care, bolnave și bătrâne, de abia ținându-se pe picioare, spălau rufele odraslelor de 30 de ani care zăceau răsturnate la televizor, cu o sticlă de bere în mână.

Când ai treabă de făcut în casă și nu poți să-i acorzi copilului atâta atenție pe cât ai vrea, e o ocazie minunată să-i dai și lui ceva de făcut. Lăsat singur, uneori, își vede în liniște de joaca lui, dar, de cele mai multe ori, vrea atenția ta chiar când ai și tu mâncarea pe foc sau întinzi rufe. Atunci te trezești că îți face o boacănă pentru că e singur și plictisit și fără treabă. În loc să-l lași de unul singur (sau cu frații mai mari cu care poate încinge o bătaie tot sâcâindu-i când au și ei treburile lor) ori să-l plantezi în fața televizorului sau a computerului ore întregi, mai bine ia-l pe lângă tine, vă țineți companie, stați de vorbă, îi dai și lui ceva de făcut pe măsura puterilor lui (să-ți dea cârligele și rufele la mână, să-ți împăturească rufele uscate, să-ți spele cartofii, să-ți aleagă orezul etc.). Timpul trece mai ușor în doi și el e fericit cum nu se poate că te are numai pentru el. Împuști doi iepuri dintr-un foc: faci treabă și stai și cu el. Laudă-l pentru treaba făcută și mulțumește-i; laudă-te cu el în văzul lumii. Îi crește inima de bucurie și va căuta să te ajute și pe viitor.

Dacă în familie există un bebeluș, caută să-l implici în îngrijirea acestuia în loc să îl ții deoparte — abia așa îl faci și mai gelos și, ori de câte ori te va vedea că îl hrănești/speli/îmbraci/adormi, va găsi un prilej să-ți atragă atenția asupra lui: urlă, sparge, sare, face ceva ce știe că nu-ți place, ideea e să-l lași baltă pe bebeluș. Pe când dacă îl rogi să te ajute când îl îmbăiezi (nu să-l spele el, ci să-ți dea un flanel, un săpun, un prosop), dacă îl lași să-l ungă el (sub supravegherea ta) cu ulei și cremă, dacă îl rogi să te ajute când îl hrănești (să-ți dea la mână ce-ți trebuie), prinde drag de bebeluș și simte că e și al lui, nu doar al tău. De altfel, chiar așa și trebuie să te exprimi față de el: „bebelușul nostru". Mulțumește-i și spune-i că îți este de mare ajutor. Povestește-i cum era el când era bebe, ce făcea și ce minunat se descurca. Va fi fericit și îl va adora pe cel mic.

Nu te gândi că nu are putere și pricepere. Are ceva cu mult mai important: dorința de a învăța și de a-ți face plăcere.

Nu te necăji dacă te încurcă, dacă mai greșește — nu-l critica, nu-l descuraja. Îndreaptă-ți atenția asupra a ceea ce îi reușește lăudându-l. În-

curajează-l să persevereze, ajută-l să înțeleagă cum și ce trebuie făcut, subliniază-i progresele.

4.8.5 Când să nu-l disciplinezi (când e în șoc, mânios și frustrat, bolnav)

E greșit să îți disciplinezi copilul când e bolnav, când nu se simte bine. Lasă-l să-și revină și continuă de unde ai rămas. Dacă crezi că joacă teatru numai ca să scape de urmările greșelii (îl doare capul chiar când a luat un patru la mate sau îi e rău la burtă imediat ce a spart vaza ta preferată), lasă-l să-și revină (ar putea chiar să-i fie rău de frică), dar deschide discuția imediat ce îi este mai bine.

Când a tras o sperietură bună, când e în șoc, de asemenea, lasă-l să-și revină. Mintea lui e blocată, tremură din toate încheieturile, cuvintele tale nici nu le mai aude. Tot ce are nevoie în astfel de momente este să se simtă în siguranță, să-i fie cald, să își revină. Mângâie-l, vorbește-i calm, susurat, cu voce blândă, ia-l în brațe, vezi dacă e lovit, dacă îl doare ceva, pansează-l, dă-i să bea apă, dă-i să mănânce ceva dulce, du-l, eventual, la medic. Numai după ce și-a revenit complet faceți împreună o analiză a celor întâmplate și trageți concluziile și învățămintele de rigoare.

Când e mânios și crizat, când e frustrat, nici nu te mai aude. Ia-l în brațe, ține-l strâns, spală-i fața cu apă rece, scoate-l din starea respectivă, dar nu-i ține morală pe loc. Du-l acasă dacă e cazul. Poate îi este foame ori e somnoros, cu „bateriile" descărcate. Dacă e vorba de un mic șantaj, calmează-l, dar nu făcându-i pe plac. Distrage-i atenția, îndepărtează sursa de enervare (vezi și alte procedee la capitolul „Strategiile părintelui în situații de criză").

4.9 Nevoia de a fi respectat

Știu că, din păcate, sunt încă foarte mulți părinți care nu pot să conceapă că respectul nu e o stradă cu sens unic: copil › părinte, ci o relație biunivocă copil - părinte.

Caz

Laura are 10 ani. Părinții se plâng că este total lipsită de respect și față de ei, și față de bunici. Mie mi s-a părut un copil mai curând timid, nesigur pe el, aproape inhibat, deși e și frumoasă, și deșteaptă. M-am decis să nu trag concluzii pripite, ci să aștept să vad ce se întâmplă. Într-adevăr, copila vorbea urât și cam în doi peri cu părinții și cu bunicii. Nu și cu mine, nici măcar după câteva zile, timp în care se obișnuise deja cu prezența mea. Ce am observat? Părinții i se adresau, adesea, jignitor („nu ești bună de nimic", „ești o prostovancă", „n-ai să ajungi nimic în viață" etc.), iar fata le replica pe măsură, în încercarea de a-și apăra și ultimul dram de demnitate, veșnic fiind călcată în picioare și rănită în chiar dragostea ei față de părinți. La un moment dat, copila i-a spus mamei că mai bine n-o mai făcea și că prefera să moară, decât să mai trăiască astfel — disprețuită și înjosită de părinți (ceea ce, pentru orice copil, înseamnă că nu e iubit). Părinții ei obișnuiau să se adreseze și bătrânilor casei, chiar de față cu Laura, răstit, grăbit, de sus („hai mamaie, că spui numai prostii" sau „nu vezi, bre, că nu mai știi ce faci?" etc.). De aceea, Laura nu se putea purta nici cu bunicii mai frumos decât se purtau părinții ei cu aceștia. Tatăl și mama stabiliseră prin atitudinea lor care era statutul tuturor în familie, însă Laura refuza să-l accepte pe al ei. Părinții pretindeau de la copilă respectul și considerația pe care ei înșiși nu le manifestau față de nimeni. Eu am tratat-o pe Laura cu respectul cuvenit oricărui copil, nu am admonestat-o niciodată și nu i-am atribuit nici un invectiv ori reproș, indiferent cât și cum a greșit. M-am mulțumit doar să îi atrag atenția unde greșește, chiar și atunci când a încercat să mă provoace. I-am spus că rănește cu vorbe și i-am învățat și pe părinți același lucru. I-am sfătuit să nu o mai jignească, nici dacă le vorbește urât, ci să o înconjoare cu un „zid de tăcere", să nu-i mai vorbească până când nu își cere iertare. „Zidul tăcerii" s-a dovedit cu mult mai eficient decât toate jignirile pe care părinții și bunicii obișnuiau să i le aducă, dar și mai eficientă a fost schimbarea de atitudine a părinților în privința Laurei și a bunicilor. Nu pot să redau în cuvinte bucuria Laurei și nici surpriza ei în clipa în care nimeni nu a mai jignit-o.

Ca orice om, copilul are nevoie să fie tratat cu respect: respect pentru siguranța și sănătatea lui, pentru orele lui de masă și de somn, pentru joaca, intimitatea, igiena lui, pentru ideile și întrebările sale, pentru integritatea lui fizică și psihică.

E o lipsă de respect când îl lași murdar și nehrănit, când nu îi speli hainele și lenjeria, când îi ignori prezența, când îl respingi cu un brutal și nepoliticos „lasă-mă în pace!", dar și când îl ții în fum de țigară, când îl tratezi ca pe un prost, când îi tragi brăcinarii mult după ce e în stare să facă și singur acest lucru, când îi dai să facă munci peste

puterile lui, când ceri de la el ceea ce tu nu poți face, când îl înveți să spună vorbe urâte și înjurături ca să te amuze pe tine! E chiar mai mult decât o lipsă de respect, e o bătaie de joc!

Caz

Gabi (3 ani) e o fetiță dulce, drăgălașă. Până în clipa în care, la cererea expresă a tatălui ei, folosește expresii atât de triviale, încât ar face să roșească pe oricine. „Gabi, hai spune, ce-i face tata doamnei educatoare?", „O f*** în c**!", ciripește prompt fetița cu voce suavă. Tatăl și mama se tăvălesc de râs! „Gabi, ia, cum fumează tata?", Gabi ia o țigară din pachet, o duce la gură și trage din ea „la rece", cu nesaț. Domnișoara Goe! „Ia, stați să vă arăt cum dansează Gabi", face și mama, să nu fie mai prejos decât tata (care a învățat-o atâtea lucruri minunate!!!) și dă drumul la muzică — manele. Gabi se unduiește cu mișcări care se vor lascive (desigur, copila nu știe ce înseamnă, dar imită ceea ce i s-a arătat cât poate ea de bine ca să obțină aprecierea „audienței"). Spectacolul e grotesc *ad nauseum*. Simt cum mi se ridică tensiunea. O așa bătaie de joc de propriul copil e greu de imaginat pentru o minte sănătoasă. De ce să vrei să-ți înveți copilul să înjure ca un birjar, de ce să-l încurajezi să se miște ca o stripteuză într-o speluncă, de ce să-l lași să creadă că a fuma e o mare realizare? Privindu-i, mi se părea că văd doi troli[6] tăvăliți în noroi și învățând un elf[7] frumos și inocent să facă același lucru, gelоși parcă pe albeața lui. Degeaba am încercat să le explic ce mult greșeau față de micuța lor și cât de cumplit își băteau joc de toată inocența ei. Și încă în văzul lumii! Continuau să râdă amuzați la culme...

E o lipsă de respect să îl insulți, să nu îi vorbești politicos, să uiți de maniere în prezența lui, să nu îl tratezi ca pe o persoană, ci ca pe o proprietate, după deviza „eu te-am făcut, eu te omor!".

Desigur, formele cele mai grave de desconsiderare a copilului sunt violența fizică și verbală, când tu însuți te cobori, de fapt, pe o treaptă subumană și îl „înveți" că el însuși nu are nici o valoare, că nu contează nici ce gândește, nici ce simte, nici ce se întâmplă cu el.

Iată câteva declarații ale unor copii într-un studiu privind efectele bătăii făcut de Organizația Salvați Copiii – România:

---

6 Trol — creatură mitologică desemnând un spirit din lumea subpământeană, fără gândire, o brută periculoasă.

7 Elf — creatură mitologică desemnând un spirit frumos și bun, plăcut, suav.

„Tatăl meu când mă bătea se simțea foarte bine, iar după ce mă bătea și mama sau bunica, se liniștea. Aș dori ca fiecare părinte din lume să-și iubească copilul; nu mi se pare normal să îți bați copilul căruia i-ai dat viață. Mi se pare un gest fără iertare. Nici un părinte nu trebuie să se simtă bine după ce își bate copilul" (elev, cls. a VI-a).

„Unii părinți se simt prost și suferă [când își bat copilul], dar pe alții nici nu îi interesează că l-au rănit pe copil și că este o ființă umană și are sentimente" (elev, cls. a VI-a).

„Părinții nu știu ce simt copiii când îi bat. Ei se supără și pleacă" (elev, cls.a VIII-a).

Efectele bătăii și violenței sunt multiple și se manifestă la nivel fizic, psihic și social.

În primul rând, loviturile rănesc trupul lăsându-i vânătăi, zgârieturi, inflamații, plăgi, leziuni (interne și externe), zone de piele înroșită, fracturi. Foarte periculoase sunt loviturile la cap. Deseori, copilul suferă de dureri de cap, amețeli, vomă în urma unei astfel de „corecții".

Rănile trupești se vindecă mai repede sau mai greu, însă, pentru rănile sufletului, se poate să nu mai existe leac. Copilul bătut se simte vinovat, e temător, anxios, deprimat, nesigur și neîncrezător în propria persoană. Are gesturi reflexe de apărare la cea mai mică mișcare bruscă a cuiva aflat în imediata lui vecinătate, spaime, coșmaruri, face pipi în pat. La vederea persoanei care îl abuzează sau pus în situații asemănătoare, devine neliniștit.

Un astfel de copil dezvoltă, pe măsură ce crește, un comportament agresiv față de alte persoane, manifestă neîncredere în ceilalți și, de aceea, va relaționa greu cu aceștia, se va adapta cu dificultate în societate, având tendința de a se izola. El se transformă într-un adult implusiv, agresiv, mânios, violent, compulsiv, o persoană a cărei simplă prezență creează disconfort celor din jur. De aceea, nici la serviciu nu va reuși să se integreze și chiar relațiile sale de cuplu vor avea de suferit din pricina agresivității sale, a dificultăților de comunicare și suspiciunii exagerate.

Nu știu de ce, dar metamorfoza unui astfel de copil îmi aduce aminte de filmul „Grimlins" al lui Steven Spielberg. Tratat cu grijă și atenție, micuțul Mogwai este o ființă minunată — iubitoare, inteligentă, amuzantă, sociabilă. În clipa în care stăpânul nu mai face ce trebuie și îl tratează în mod iresponsabil, făptura aceasta se transformă într-un monstru diabolic de periculos, un Grimlin, care distruge tot în jurul său și pe el însuși.

Cu măsura cu care dai, cu aceea ți se va plăti!

Vrei respect de la copilul tău, arată-i mai întâi ce este respectul, ca să învețe de la tine.

Ponturi utile:

- Ține minte că scopul tău nu este să-ți umilești copilul, ci să-l educi, nu să-i rănești sentimentele, ci să-l disciplinezi. Dacă vrei să-i dai o lecție, dacă vrei ca el să învețe din greșeala lui, nu-i răni sentimentele — cuvintele tale, în loc să aibă efect la nivel cognitiv, acționează la nivel afectiv. În loc să tragă învățămintele de rigoare, copilul crede că nu-l mai iubești, că nu-ți place de el, că nu e bun de nimic — asta e tot ce rămâne, așa că să nu te miri de ce lucrurile se repetă.
- Tratează-l pe copil cu respectul pe care îl aștepți și tu de la el.
- Copiii sunt foarte sensibili la critică și umilință, chiar dacă nu o arată, de aceea evită să folosești invective la adresa lor (*răule, prostule, vaco, nătângule, împiedicatule, animalule* etc.) sau porecle (*lunganule, graso, știrbo, năsosule* etc.) — ei le iau mult mai în serios chiar decât tine.
- Când îi critici, fă-o cu tact și axează-te asupra *faptei,* nu asupra *copilului.* Nu el este rău, ci fapta lui e rea. Nu pe el îl critici, ci fapta lui, atitudinea lui. Important este să-i arăți unde a greșit și să-l determini să nu repete greșeala.
- Nimic nu zdrobește în copil mai repede și mai ușor simțământul valorii personale decât amintirea permanentă a greșelilor, nereușitelor și defectelor lui — atenție deci la reproșuri, pot fi atât de jignitoare! Să nu te miri că, peste ani, se va lăsa călcat în picioare de toată lumea. E pentru că nu are curajul să se afirme prin nimic și acceptă situații umilitoare — chiar tu l-ai învățat că el nu are nici o valoare!
- Atenție la tonul vocii: poate să fie în sine mai umilitor decât vorbele tale!
- De multe ori, copiii nu știu cum altfel să își apere demnitatea rănită decât jignind la rândul lor (în fond, asta au văzut la tine!) și printr-o atitudine sfidătoare

(îți mai aduci aminte „mantra" *nu mă doare, nu mă doare, c-am mâncat pâine cu sare?*). Nu te mira deci că a devenit „impertinent"!

- Adolescenții sunt extrem de sensibili. Ai nevoie de și mai mult tact atunci când le vorbești lor. Uneori, jignirea suferită din partea părintelui de un adolescent este atât de puternică, încât poate să ducă la alterarea relației lor ani buni de zile, uneori, pentru totdeauna. Să nu crezi că numai tu suferi: ruperea legăturii cu tata/mama/familia e o rană care nu se tratează niciodată, cu tot succesul și bogăția de pe lume și în pofida fericirii căminului conjugal. Orice om își dorește să fie apreciat și iubit de ai săi și, în primul rând, de mama și de tatăl său.
- Fii extrem de precaut atunci când îi iei peste picior sau când glumești pe seama lor, mai ales dacă te referi la vreuna din transformările fizice pe care le suferă (acnee, schimbarea vocii, apariția sânilor, lungirea accentuată a membrelor, pierderea dinților de lapte, ba chiar și o tunsoare nereușită etc.). Ei sunt și așa necăjiți că s-au „urâțit", nu e cazul să devină și ciuca glumelor tale, oricât ar fi acestea de „nevinovate".
- Multe ciocniri au loc din cauza rezultatelor școlare sau la făcutul temelor. Oricât ai fi de dezamăgit de performanțele lui, nu e cazul să-l descurajezi și mai mult, ci ajută-l cu perseverență și răbdare și încurajează-l. Un proverb african spune că nu e nimeni pe lume care să le știe pe toate și nu e nimeni care să nu știe nimic.
- Nu fi dezamăgit dacă odrasla ta nu ți-a moștenit talentele — nu e cazul să o umilești, și așa suferă pentru că nu e la înălțimea așteptărilor tale; caută mai bine să descoperi ce are deosebit copilul tău — s-ar putea să fii surprins!
- Vorbește-i întotdeauna politicos, chiar și când nu ești în apele tale, chiar și când te-a enervat. Exemplul personal contează cel mai mult.
- Spune-i „te rog" și „mulțumesc" ori de câte ori ai ocazia, chiar și dacă numai îți deschide ușa. Așa va învăța și el aceste cuvinte minunate și va fi încântat să îți arate că și el poate fi elegant ca tine.
- Nu-ți fie jenă și nici nu considera că te înjosești dacă îți ceri scuze ori iertare de la copilul tău pentru că ți-ai pierdut cumpătul, ai întârziat, ai uitat ceva ce i-ai promis. Așa va învăța că îl respecți, va aprecia acest lucru și te va respecta la rândul său.
- Nu te răsti la el, nu folosi cuvinte de ocară, nu-l înjosi.
- Nu admite să țipe și să se rățoiască la tine.
- Tratează-l mereu civilizat și nu admite ca el să se comporte altfel.
- Dacă își pierde cumpătul, nu-i îngădui să continue discuția. Roagă-l să se calmeze mai întâi și abia pe urmă să continuați.
- Nu-l trata de sus, oricât de stupidă ți s-a părut remarca sa. Nu-l insulta. Copilul se simte prost, se simte jignit și, pentru faptul că vine tocmai din partea ta, e și foarte îndurerat. De la tine el așteaptă vorbe bune, nu umilință.
- Nu-l brusca, nu-l lovi. NICIODATĂ!

4.10 *Armonia familială*

Nici una dintre nevoile copilului nu are cum să fie satisfăcută în mod corespunzător în absența unei familii, a unui cămin armonios. Buna creștere, echilibrul sufletesc, educația și bunăstarea copilului nu sunt posibile într-un mediu ostil, violent, disfuncțional, haotic, stresant, dizarmonic. Și sărăcia este o problemă însă, de multe ori, copii de condiție modestă, dar care provin din familii armonioase sunt mai fericiți și ajung oameni mai de nădejde decât mulți copii din familii extrem de bogate. Acolo unde e iubire, e și înțelegere și unde este înțelegere e sprijin și ajutor, dar unde domnește zavistia, nici iarba nu crește — unul o udă, altul o calcă în picioare.

Nimic nu prețuiește copilul mai mult decât iubirea dintre părinții lui. Nici chiar iubirea lor pentru el însuși. Știu ce vorbesc. Am trăit experiența nu doar a unui cămin dizarmonic, ci a două.

Spune-mi din ce familie provii ca să-ți spun cine ești.

5. Copilul și familia

5.1 Atmosfera din familie

5.1.1 Zeii penați: armonia, dragostea, înțelegerea

Atmosfera din familie este, pentru copil, soarele, apa, căldura și solul pentru o plantă. Un copil nu are nevoie numai de mâncare pentru trup, ci și de hrană pentru suflet, de aceea, armonia căminului, dragostea și înțelegerea dintre părinți, prezența și atenția lor, atitudinea lor dreaptă și nepărtinitoare față de copii, sentimentul de unitate a familiei, senzația de siguranță și ocrotire pe care o trăiește copilul în sânul familiei contează mai mult decât toate jucăriile și bunătățile din lume, decât cele mai exotice vacanțe și cele mai frumoase hăinuțe.

5.1.2 Demonii casei

Starea de dihonie, dizarmonia din casă, neînțelegerile și violența (fie și numai verbală) dintre părinți îl afectează pe orice copil. E greșit să-ți spui „nu e treaba lui ce e între mine și tatăl lui; el are tot ce-i trebuie". Copilul suferă așa cum nici nu bănuiești, de aceea, tot ce se petrece în sânul unei familii este treaba fiecărui membru!

Caz

Andrei are 10 ani și nu pare să-i lipsească nimic. Părinții lui sunt celebri, au bani și se întrec în a-i face cadouri, a-l duce în vacanțe de vis — când cu unul, când cu celălalt, niciodată cu amândoi —, îi asigură tot ceea ce-și dorește. Andrei e invidiat de toți colegii, însă el ar renunța la tot numai să nu mai audă acasă, toată ziua, interminabilele certuri ale părinților lui pe tema câștigurilor (cine aduce mai mulți bani decât cine?), a celebrității, a „prietenilor" și „prietenelor".

Neînțelegerile dintre soți. Când părinții nu se împacă, copilul suferă, e îngrijorat, frustrat, se simte neputincios și nu înțelege de ce lucrurile se pe-

trec astfel. În loc să se gândească la ale sale, își pierde timpul gândindu-se cum să-i împace pe mama și pe tata. Are sufletul împovărat cu griji care nu sunt ale lui, își pierde apetitul, învață mai prost la școală, doarme mai puțin (cu asemenea griji pe capul lui, îți dai seama că numai oboseala îl mai răpune), se trage la față. Și nu vorbesc din cărți, nici din experiența cazurilor văzute de mine, ci din experiența propriei mele copilării. Ani de zile, s-a tot pus problema divorțului la noi în casă și, în tot acest timp, grija mea de căpătâi a fost să găsesc o cale de a-mi ține părinții împreună! Nimic altceva nu mă mai interesa (ba da, aș fi vrut să fac balet, de pildă, dar mi se părea că orice altă preocupare pălește, e ridicolă și neimportantă pe lângă amenințarea divorțului). De multe ori copilul se simte vinovat de neînțelegerile dintre părinți, oricât i-ai explica adevărul.

Caz

Daniel (5 ani) are trei frați (toți mai mari ca el) și stau cu mama într-o casă prăpădită, undeva într-un sat. Ca să ajungă la șoseaua pe unde trec foarte multe mașini (și foarte repede!), trebuie să meargă pe jos, pe uliță. Tatăl e plecat la muncă departe (copilul știe numele țării, dar nu-l poate pronunța) și vine foarte rar (de fapt, l-a văzut o singură dată când a venit cu cadouri, dar îl știe mai bine din poză). Mama e singură și muncește toată ziua, dar e foarte nervoasă și țipă mereu. E drept, la el mai puțin, la ceilalți frați mai mult. Daniel și-ar dori să stea mai mult cu mama, dar nu când e așa nervoasă. Nu, atunci preferă să șadă în colțul lui, după sobă, unde se simte la adăpost. Mama îi și bate din când în când (aproape zilnic are un motiv să le tragă măcar o scatoalcă), chiar și lui (deși mai puțin). Bătaia „soră cu moartea" vine întotdeauna când mama țipă foarte tare și zice (invariabil): „Eu v-am făcut, eu vă omor". Când dă, nu se uită unde și în cine, dar el a învățat să se pitească repede după sobă (unde numai el încape). Oricum, și frații lui, când au nervi, dau în el, așa că, la urmă, toți copiii sunt bătuți.

Violența este încă și mai traumatizantă decât neînțelegerile. În timp, copilul poate deveni aidoma cu părintele abuziv, prin imitație (de pildă, o tratează pe mama cu aceleași vorbe urâte și lipsă de respect, ba chiar și cu scatoalce, cum face tata) sau devine aliatul părintelui abuzat și începe să-și urască părintele violent, ajungând să-și compromită cu totul relația cu acesta. Ba, uneori, se ajunge și la drame cumplite. Se cunosc atâtea cazuri unde băiatul adolescent n-a mai suportat să-l vadă pe tata beat bătând-o pe mama la sânge și i-a sărit femeii în apărare, omorându-și tatăl.

Acestea sunt cazuri extreme. Copiii expuși la violență dezvoltă probleme comportamentale grave și trec prin traume cumplite. Adesea, au nevoie nu doar să iasă din mediul respectiv, ci și de consiliere, tratament și ajutor profesional pentru a-și redobândi abilitatea de a se simți în siguranță și pofta de viață (vezi și alte efecte ale bătăii în „Nevoia de respect").

Caz

Sorina are șapte ani, părinții ei nu sunt nici pe departe bogați, ci oameni simpli, cu rate la casă, la mașină, la frigider, la multe altele de nici nu le mai ține socoteala. Tatăl cam bea, mama nu e fericită cu treaba asta (și nici chiar ea, tata e alt om când „are un pahar la cap"). Se ceartă des, se mai și înjură, se bat (e drept că se duc în baie sau în bucătărie, unde altundeva ar putea să se ducă dacă tot ce au e o garsonieră?), însă ea îi aude, mama plânge, tata urlă și își spun cuvinte pe care nu le-a mai auzit la nimeni, multe nu le înțelege, dar sunt *rele, dor.* E tristă și nu știe ce ar putea să facă ca tata să nu mai bea, mama să nu mai țipe, să nu se mai închidă în baie (sau bucătărie), să nu-i mai vadă ieșind de acolo cu fețe schimbate.

Alcoolul și drogurile

Copiii din familii de alcoolici sau drogați, în afara faptului că pot deprinde de timpuriu aceste vicii, sunt, în general, copii neglijați și triști, expuși la riscuri majore de rănire, îmbolnăvire și moarte. Sunt ușor de recunoscut: neîngrijiți, murdari, slabi, emaciați chiar, singuri, triști. În mod firesc, interesul acestor copii pentru școală scade dramatic — au atâtea griji pe cap, încât nici nu le mai vine să se ducă acolo, printre „copiii normali". Mai întâi, nu mai învață, apoi lipsesc din ce în ce mai mult. În această fază, învățătorii și profesorii pot și au datoria de a sta de vorbă cu ei și de a anunța imediat serviciile sociale. Altfel, foarte curând, copiii nu se mai duc deloc la școală.

Abandonul școlar e primul pas spre eșuarea lor la periferia societății.

Copiii părinților alcoolici și drogați capătă obiceiul de a umbla hoinari pe străzi și pe ulițele satului fără vreun scop. Pleacă de acasă

pentru că le este frică de părinții care s-au îmbătat/drogat iar, de ceea ce le pot face când sunt în această stare (bătăi, certuri, abuzuri sexuale), pentru că nu mai suportă să îi vadă așa, ori, pur și simplu, ca să găsească ceva de mâncare. De multe ori, trebuie să le poarte ei de grijă părinților lor. De aici și până la a rămâne pe străzi nu mai este decât un pas. Vine o zi când se hotărăsc să nu se mai întoarcă acasă și destinul lor se schimbă dramatic.

Alcoolul, drogurile, abuzurile și violența îi aruncă pe copii în stradă, pradă rețelelor de prostituție, de hoți și cerșetori. Foarte curând ajung ei înșiși la alcool și droguri.

Adesea, alcoolul, drogurile, violența și abuzurile îndreptate împotriva copilului (inclusiv abuzarea lui sexuală) merg mână în mână. Intervenția rudelor, vecinilor, dar mai ales a autorităților este, de multe ori, salutară în astfel de cazuri și identificarea timpurie a problemelor este un factor esențial.

Chiar și atunci când numai unul dintre părinți are astfel de probleme, întreaga familie suferă. Apar probleme de natură financiară, certuri și neînțelegeri, violență verbală și fizică. În aceste cazuri, copiii sunt abuzați cel puțin la nivel emoțional (dacă nu și mai mult de atât), suferă, se îndepărtează de părintele care s-a lăsat pradă viciului, sunt sfâșiați de sentimente contradictorii (milă, frică, dragoste, dorința de a-l ajuta, rușine) și nevoia de a avea liniște în casă. Un părinte bețiv sau drogat este un factor de stres; va cauza mereu disruperea vieții de familie și, la un moment dat, copilul va începe să-și dorească să nu mai vină acasă. În același timp, îl iubește și se simte vinovat de acest gând. Depresia este frecvent întâlnită la acești copii. Cum „îndreptarea" părintelui este, adesea, irealizabilă, finalul este un divorț.

Caz

Vecinii mei locuiesc într-o garsonieră pe care o împart cu unicul lor copil, un băiat. Tatălui îi place să bea și se îmbată destul de des. Soția se enervează, îi reproșează și ajung, inevitabil, la ceartă și chiar la bătaie. De câte ori se ajunge la escaladarea

violenței, copilul se refugiază în baie și plânge disperat. Nimeni nu-l aude în afară de noi, vecinii, părinții sunt prea ocupați să-și rezolve cearta lor. După câțiva ani de zile, divorțul. Copilul rămâne la mama însă plecarea tatălui devine un factor de echilibru pentru mamă și copil. În sfârșit, au parte dacă nu de o familie normală, cel puțin de liniște.

Imixtiunea rudelor

Soacră, soacră, poamă acră, de te-ai coace, tot mai acră tu te-ai face.

Imixtiunea rudelor, mai frecvent a socrilor, este o sursă majoră de probleme. Adesea, „cei bătrâni", nemulțumiți de alegerea fiului/fiicei lor în căsnicie, fac ierarhii artificiale și încearcă să-și „educe" nepoții în ideea că mama (nora lor) nu e bună de nimic, ori că tata (ginerele lor) e un sărăntoc și un ratat. Discuțiile de genul „mai-că-ta a zis", „dar ea de ce se bagă", „du-te la naiba cu mă-ta cu tot" fac din copil prima victimă. Din clipa în care ai devenit părinte, ai o răspundere mult mai mare decât grija de a-i face pe mama ta și tatăl tău fericiți: trebuie să-ți faci propriul copil fericit! Bărbatul (sau femeia) care nu înțelege acest lucru și care pune mai presus de propria familie pe aceea din care a provenit nu va avea niciodată o familie a lui, dar și mai trist este că nu va putea niciodată să ofere o familie copilului lui!

Nu vreau să intru într-o polemică despre cine are dreptate și cum e cel mai bine. Fiecare caz e diferit. Ca una care am trecut printr-o căsnicie ratată înfruntându-mi pentru aceasta lipsa de aprobare a părinților, pot să spun că, până nu deschizi tu singur ochii, nu ți-i deschide nimeni. Numai soții pot face ceva — divorț sau înțelegere, cheia este în mâna lor. Imixtiunea familiei din care provii nu face decât să îngreuneze situația, mai ales când vin pe lume și copiii.

Adesea, loialitatea emigranților este testată foarte simplu: cu ce echipă de fotbal ții — a țării din care au plecat sau a țării în care au ales să trăiască? Pune-ți această întrebare: cine sunt cei pe care vrei să-i faci fericiți și ce faci ca să-i faci fericiți și vei afla cine este adevarata ta familie.

Grijile financiare nu trebuie transferate asupra copilului. Dacă problema datoriilor, a salariilor, a câștigurilor e discutată (și încă aprins, cu îngrijorare) în fața copilului, nu faceți decât să-l încărcați cu o povară pe care nu o poate duce. Poți să-i spui „nu cumpărăm acea jucărie pentru că avem de achitat rata la casa în care locuim", dar să o faci cu seriozitate, cu un glas care nu trădează nici supărarea, nici îngrijorarea. La urma urmei, nimeni nu e vinovat, nici tu, nici el. E vorba de un mic sacrificiu pe care și el îl poate face, ca membru al familiei lui. Poți să adaugi „și mie mi-ar plăcea o rochie nouă, dar nu mi-o pot permite acum", ca să înțeleagă că nu e singurul care trebuie să renunțe la plăcerile personale în favoarea bunului colectiv și că așa izbândim uneori în viață — solidari, prin contribuția tuturor la efortul colectiv. Dar dacă spui întruna de față cu el „vai, nu știu cum o s-o scoatem la capăt și luna aceasta, de unde fac eu rost de bani și pentru rechizite, și pentru uniforme etc." sau dacă-i reproșezi că i-ai plătit nu mai știu ce și ați rămas fără bani, copilul se va simți vinovat că el este cauza problemelor tale financiare. Și se va simți ca un spin în ochii tăi, va crede că nu-l mai iubești fiindcă suferi din *cauza lui.* E nedrept să-l faci să creadă așa ceva. Și crud! Știi, vorba aceea, nu-i scoate ochii!

Bârfa

Nimic nu otrăvește mai mult sufletul unui copil decât bârfa. Este cuvântul care dărâmă, care distruge. Nu vreau să fac o ierarhie a bârfelor, dar, neîndoios, bârfa de cea mai joasă speță este vorbirea de rău a unui părinte față de copilul său de către celălalt părinte. Pe o treaptă imediat următoare aș pune bârfirea de către un părinte a unuia dintre copii față de fratele său, care duce la învrăjbirea fraților.

Când spun „bârfă", nu mă refer la reproșurile pe care și le fac părinții unii altora în prezența copiilor, nu mă refer la invectivele și vorbele de ocară prin care își subminează reciproc respectul și autoritatea în fața copiilor lor. În toate aceste cazuri, relațiile de familie suferă un proces de „mahalagizare" în care buna creștere nu mai este cu putință. Mă refer acum strict la bârfă ca expresie a meschinăriei, lașității, răutății și răzbunării perfide.

Și mamele, și tații își pot bârfi partenerul în fața copilului, dar e un adevăr faptul că femeile sunt cele care bârfesc mai mult, mai aspru și mai des decât bărbații. Ele își „îndoctrinează" copiii împotriva tatălui mai frecvent și mai eficient decât fac tații împotriva mamelor.

Mamele încep să-și bârfească soții în fața copiilor lor uitând că îi vorbesc de rău pe tații acestora. Asemenea, tații uită că mama, oricum ar fi ea ca femeie și soție, este unică și de neegalat în ochii copilului ei. Unii se justifică spunându-și că nu pot scoate vorba din casă, că nu se pot plânge unor străini și că tot ce fac este să spună „adevărul pe care copiii îl văd și singuri". E o scuză jalnică, nu ține. Copilul simte altfel pentru tatăl lui decât soția față de soțul ei. Pentru problemele din căsnicie există prieteni, psihologi, consilieri, duhovnici, cu toții adulți care pot oferi un sfat real sau, cel puțin, alinare. Copiii nu sunt în măsură să li se facă astfel de confidențe, nu pot să preia în sufletul lor gunoaiele vieții domestice, zoaiele unei relații eșuate, disfuncționale dintre doi adulți. Desigur, copilul poate observa și singur (și chiar înțelege adevărul) „păcatele" tatălui sau ale mamei (beția, violența, lenea, curvia etc.) și suferă. Ar vrea să-l schimbe, ar vrea să facă ceva să fie bine. Nu poate, e frustrat și trist, se deprimă. Când însă bârfa aduce detalii care lui i-au scăpat și-i oferă explicații care mai mult îl rănesc, e încă și mai grav afectat. Beția poate duce la pierderea unui părinte, dar bârfa îl poate pierde și pe celălalt.

De ce se ajunge la bârfă în fața copiilor? Din răzbunare, cel mai adesea. De multe ori, părintele bârfitor (care se crede „cel bun") vrea să-și adjudece iubirea și atașamentul copilului și se simte îndreptățit să-l izgonească din sufletul copilului pe părintele celălalt (nedemn de afecțiunea copilului). Alteori, mai ales în caz de divorț, părintele bârfitor pregătește terenul pentru a-l strecura perfid în sufletul copilului pe noul partener.

Un caz celebru

Jaqueline Bouvier Kennedy Onasis a fost marcată de divorț încă din copilărie. Mama ei a divorțat de primul ei soț, cam bețiv și afemeiat, și s-a recăsătorit cu miliardarul

„unchi Howie". Dar nu s-a mulțumit cu atât. Toată viața s-a străduit să-l scoată pe tată și din sufletul celor două copile ale sale și să le facă pe acestea să-l înlocuiască cu tatăl lor vitreg. A mers până într-acolo încât, la nunta lui Jackie cu viitorul președinte Kennedy, pentru că tânăra a ținut morțiș să fie condusă la altar de adevăratul ei tată, mama a exploatat slăbiciunea acestuia pentru alcool trimițându-i un grup de „amici" care l-au reținut la un pahar, făcându-l să rateze importantul eveniment. Evident, unchiulețul a făcut prompt onorurile, spre satisfacția deplină a mamei. N-a mai contat pentru ea faptul că i-a stricat bucuria fiicei ei care a suferit enorm în chiar ziua nunții.

Oricine ar fi bârfitorul, tata sau mama, ceea ce comite e un act de silnicie sufletească de o inimaginabilă cruzime îndreptată împotriva propriului copil. Încearcă, practic, să extirpe din sufletul copilului pe celălalt părinte, fără să țină cont de cât de dureros poate să fie acest lucru (și este!), nici de faptul că îi deschide în suflet o rană care s-ar putea să nu se mai vindece vreodată. Comite o crimă sadică în mod voit și conștient, folosindu-se de copil ca de o armă secretă, letală, prin care îl lovește pe celălalt și-l pedepsește pentru păcate mai mult sau mai puțin grave, mai mult sau mai puțin reale sau, pur și simplu, pentru că nu și-l mai dorește.

La început, copilul ascultă, îl doare, se împotrivește, nu dă crezare, pune întrebări, verifică argumentele. Uneori, ceea ce i se spune îl doare atât de tare, încât capătă ciudă chiar pe părintele bârfitor, care se autovictimizează. Ba chiar se poate solidariza cu cel ponegrit luându-i partea. În timp însă, dacă bârfitorul persevereză să-i picure în urechi cucuta otrăvitoare a vorbelor, copilul va începe să-și vadă părintele bârfit prin ochii bârfitorului, îl va judeca deformat, pasional și neîndreptățit și se va erija în „avocat" al „victimei" și va „carota" relația cu părintele judecat. Este momentul în care bârfitorul a învins adjudecându-și copilul.

Cu cât bârfa începe mai târziu, cu atât efectele sunt mai reduse și relația dintre părintele bârfit și copil se poate remedia. Când însă bârfa debutează în copilăria timpurie, efectele sunt aproape de nesters. Nici chiar la maturitate, când copilul ajunge să înțeleagă adevărul, ba chiar să-și ierte părintele, relația nu se mai poate reface.

Caz

Soțul Deliei e bețiv și afemeiat. Delia însă nu se hotărăște să divorțeze pentru că au împreună două fete și n-ar vrea să le crească fără tată. Se ceartă des, dar fiecare își vede de ale lui în continuare. Fetițele, deși de vârstă preșcolară, l-au văzut beat pe tată în repetate rânduri și nu le place „când miroase urât, e gălăgios, face mutre caraghioase și nu se ține pe picioare". Copiii de la bloc fac haz de el în fața lor, dar aceste incidente nu le creează mari probleme (tatăl nu e violent la băție și, în fond, mai sunt și alți tătici la fel de bețivi în bloc!). Fetelor le face plăcere să se joace cu el atunci când este treaz. De la o vreme însă, mama începe să li-l bârfească și, dintr-o dată, întreaga lor percepție față de el capătă alte dimensiuni: e urât, rău și nesuferit și copilele încep curând să-l certe folosind chiar cuvintele mamei. După un timp, mama adaugă la bârfă încă un element: femeile din viața tatălui. Când ai zece ani și afli că tata e adulter (nu înțelegi bine ce-i aia, da', pe scurt, el iese în oraș cu altă femeie decât mama, femeie pe care o place mai mult decât pe mama!), e un șoc. Când mama începe să se plângă fetițelor că tata n-o mai place pentru că muncește prea mult ca să aibă grijă de ele și de el, sunt copleșite de un sentiment cumplit de vină („Tata n-o mai place pe mama din cauza noastră!") și revoltă („Cum să n-o mai placă pe mama noastră? E cea mai frumoasă femeie din lume!") și ar vrea să facă ceva ca totul să fie bine, dar nu știu ce. Treptat, fetele iau partea mamei, tata se apără spunând că și alții fac la fel, copilele cresc închipuindu-și că toți băieții, oricât de drăguți, se transformă în ființe asemănătoare tatălui, hidoase, mincinoase și bețive pe care însă trebuie să le tolerezi.

Când părinții îl bârfesc pe unul dintre copii de față cu ceilalți copii, seamănă zâzanie între frați. Deschid între ei o prăpastie de netrecut, clocotind de ură și de resentimente, de durere și de tristețe.

Caz

În familia lui, cu trei surori și doi frați, Mihai a fost mereu... Gică contra. Din care pricină a fost, încă de mic, cel mai nesuferit. Faptul că semăna aidoma bunicului îi agrava situația în ochii mamei sale. A fost singurul care n-a primit nici un dar de nuntă de la părinți. El însă a rămas, de-a lungul anilor, cel care se ducea la ei, în vizită, cu sacoșe pline de cumpărături, refuzând să primească, la plecare, mai mult de o pungă de fasole în dar, în vreme ce frații și surorile lui se duceau la părinți ca să-și facă aprovizionarea, întorcându-se cu sacoșele mai pline decât plecaseră de acasă. Cu cât era mai criticat de părinți și de frați, cu atât Mihai îi ajuta mai mult, cu bani și în tot felul de probleme, sperând astfel să capete aprecierea și recunoașterea pe care toți ceilalți din familie o aveau, dar care lui îi fusese refuzată numai din pricină că îi plăcea să contrazică pe toată lumea. Ce și-a dorit, n-a primit niciodată. Și

acum, la peste șaptezeci de ani, încă mai tânjește după acest lucru, cu toate că n-au mai rămas în viață decât el și cea mai mică dintre surori.

Ceea ce îți refuză părinții și familia în care te-ai născut și ai crescut nu-ți poate oferi nimeni; nici familia pe care ți-o întemeiezi ca adult, nici bogăția, nici celebritatea, nici măcar generozitatea nu pot reface punți distruse încă din copilărie, fiindcă, orice am deveni, până la urmă, rămânem copiii părinților noștri și, fără ei, fără iubirea, aprecierea și acceptarea lor, oricât de minunată și de împlinită ar fi viața noastră, nu vom putea fi niciodată cu adevărat fericiți.

Când copilul este bârfit, criticat sau mustruluit de față cu o altă persoană, suferă, simțindu-se urât, umilit, făcut de râs și neiubit de mama sau de tatăl lui.

Caz

Micuțul Edward are 7 ani și mama îl prezintă unei prietene. „Drăguț copil", remarcă aceea. „Aș", o contrazice mama cu toată seriozitatea, „eu îl găsesc îngrozitor!". Această replică aruncată cu atâta neglijență și lipsă de considerare s-a întipărit profund în mintea copilului și în sufletul lui. L-a marcat toată viața. La rândul lui ajuns părinte, Edward a eșuat lamentabil, îndepărtându-și toți copiii de el și nereușind să construiască o adevărată familie în jurul lui. Nu a știut nici cum să îi iubească, nici cum să le arate iubire. Ca să scape de complexele care le afectau viața personală și profesională, fiii lui, oameni în toată firea, au fost nevoiți să facă psihoterapie. L-au înțeles pe tatăl lor, au făcut, în cele din urmă, pace cu el, pot să-și vadă în liniște de viața lor. Durerea din suflet a rămas însă, ca urma de fier înroșit pe piele.

Ponturi utile:

- **Ai grijă atunci când deschizi gura să vorbești. Cuvintele, odată rostite, nu mai pot fi întoarse din drum. Ele pot distruge și schilodi un suflet de copil, nenoroci destinul unui om, ba chiar ucide, întocmai ca niște arme.**
- **Mușcă-ți limba la mânie și nu căuta să te eliberezi de furie, să te calmezi ori să te răzbuni, indiferent cât de tare ai fi rănit oricât de îndreptățit te-ai simți. S-ar putea să spui ceva care să distrugă pentru totdeauna relația cu copilul tău.**
- **Alege să vorbești despre problemele și grijile tale nu copilului tău, ci unui adult. Imposibil să nu găsești pe cineva. Mai bine calcă-ți în picioare mândria decât să pui o povară de griji și suferință pe sufletul copilului tău, făcându-l să se simtă vinovat, neputincios, disperat și trist că nu te poate ajuta.**

- Iubirea pe care copilul tău o simte pentru soțul/soția ta este cu totul alta decât sentimentele pe care le nutrești tu. Este iubirea unui copil pentru tatăl sau mama lui. Nu încerca s-o curmi, gândește-te cum te-ai simți dacă cineva ar încerca să-ți smulgă din suflet pe mama ori pe tatăl tău.
- Nu-i învrăjbi pe copii unii împotriva altora. Vrajba dintre ei va deveni încă și mai puternică atunci când cresc și, într-o zi, s-ar putea să-și întoarcă unul altuia spatele pentru totdeauna sau să se bată între ei precum cei mai înverșunați dușmani.

Divorțul

Bârfa, divorțul și absența unui părinte se înlănțuiesc tot atât de logic și fluid ca pașii de dans, însă eu le-am disecat și discutat în capitole separate ca să pot expune mai limpede mecanismele ce pun în mișcare acest tangou al urii, această salsa a cruzimii și pentru a analiza mai bine efectele pe care le au asupra copilului.

În mitologia antică avem exemplul Medeei, soția argonautului Iason, care, în clipa când e părăsită de bărbat, se jură că nu îl va mai lăsa să-și vadă copiii niciodată. Din păcate, Medeea este arhetipul soției divorțate care își transformă propriii copii în armele cele mai crude de pedepsire a soțului trădător. Din păcate, încă foarte multă lume crede că, într-un fel, pentru faptul că-l poartă în pântec și-l alăptează, copilul aparține mai mult mamei decât tatălui, al cărui rol se reduce la asigurarea sprijinului financiar și disciplinare.

Nu are nici un rost să intru în cauzele care determină ruperea unei căsnicii, dar e un fapt demonstrat de realitate că neînțelegerile și animozitatea (ba chiar dușmănia) dintre soți nu se sting nici măcar după divorț. Cum cele mai multe mame obțin custodia copiilor, principalul debușeu al amărăciunii și urii pe care acestea le nutresc față de foștii soți este „îndoctrinarea" copilului, alinierea lui la opiniile ei împotriva tatălui. Bârfa, bârfa menită să creeze copilului conflicte de loialitate, nu se oprește nici după divorț. Rezultatul este că tatăl, după ce a fost exilat din viața mamei, se vede exilat și din cea a copilului său. În cele mai multe cazuri, răspunsul bărbatului este să își retragă complet ambasada decât să se mai agite atât. Va vrea să își vadă și el de viață și să lase

în urmă un episod dramatic din existența lui. Așa o dovedesc statisticile: jumătate din tații divorțați nu țin legătura cu copiii lor și trei tați din patru își văd copiii mai puțin de o dată pe săptămână.

Eu însămi am văzut de aproape drama unui tată și fiu despărțiți de ura nestinsă a mamei. Este vorba despre tatăl meu și fratele meu vitreg.

Caz

Tata s-a căsătorit prima dată la 20 de ani. Imediat, a venit pe lume fiul său. După un timp, tatăl meu și fosta lui soție nu s-au mai împăcat și au divorțat când băiatul avea șapte ani. Trei ani mai târziu, tata s-a recăsătorit cu mama mea, deci divorțul n-a avut loc din pricina ei, așa cum s-a străduit fosta soție să-și convingă toată viața fiul și să ne portretizeze pe noi (mama, eu și sora mea) drept niște uzurpatoare, niște hoațe care i-am furat părintele. Astfel îndoctrinat și întărâtat, băiatul n-a mai fost nici lăsat (dar nici el n-a mai dorit) să-și vadă tatăl și singura legătură dintre ei s-a păstrat, în timp, prin scrisori și vizite sporadice, una la șapte ani. Până și acele scrisori erau, adesea, jignitoare, lipsite de respect la adresa tatei și tot ce i se solicita erau banii. Toată această luptă în care fosta soție a tatei s-a aruncat trăgându-l după ea și pe fiul lor a făcut mai mult decât o singură victimă: pe băiat, pentru că l-a înstrăinat de tata, pe tata pentru că l-a făcut să piardă un copil (și astăzi acest fiu, singurul lui băiat, ține legătura mai bine cu mama mea decât cu el) și pe noi două, eu și sora mea, care am pierdut astfel pe singurul nostru frate. *Quid prodest?*

Caz

Leslie (40 de ani) e tatăl a două fete — una de 10 ani, cealaltă de 8. Își iubește familia mai presus de orice, însă soția sa a făcut o pasiune pentru ginecologul ei și s-a decis să divorțeze. În Anglia, unde ei locuiesc, prin divorț, casa îi rămâne ei și Leslie e scos afară, fără dreptul de a o împărți, fetele rămânând în grija ei. Femeia însă e tot nemulțumită și s-a decis să-l „execute" pe Leslie pentru ca fetele să-l nu-l mai vadă și, astfel, să îl iubească pe noul ei soț, nu pe propriul lor tată. Pentru ca Leslie să obțină interdicția de a-și vedea copiii, mama își convinge fiica mai mare să depună plângere împotriva lui acuzându-l că a încercat să abuzeze sexual de ea. Din fericire, copila nu rezistă psihic, apărarea descoperă că noul „tătic" a fost acuzat în trecut de întreținerea de relații sexuale cu minore (!), doamna renunță la proces, Leslie rămâne cu dreptul de a-și vedea copilele. Dar relația dintre ei s-a refăcut în ani de zile; peste suflet nu pui un pansament cu rivanol.

Spre deosebire de tatăl meu, Leslie n-a renunțat la copiii lui. E drept, nici nu mai are alții. Însă eu cred că nici douăzeci de copii nu-l pot

înlocui pe unul pe care l-ai pierdut. E o greșeală să te dai bătut. Nu ești numai tu cel care pierde, ci (mai ales) copilul tău. Nu vreau să dau numai exemple de mame care distrug relația tată-copil, ci am să dau mai jos și cazul impresionant al unei femei care trăiește drama atâtor mii de tați.

Caz

Lili (30 ani) e măritată și are un băiețel de 8 ani. Într-o zi, are un accident de mașină, un bărbat cade victimă, femeia e judecată, procesul durează ani de zile, e găsită vinovată, dar sentința e cu suspendare. Orașul e mic, scandalul mare, Lili își pierde slujba, angajatorul nedorind o angajată „criminală", soțul intentează divorț și câștigă. Nemaiavând serviciu și fiind încă în proces pentru accidentul comis, femeia nu poate obține dreptul de a lua copilul în îngrijire, acesta revenind soțului (împreună cu apartamentul lor). Tatăl nu s-a mulțumit cu atât. Își „îndoctrinează" copilul împotriva mamei, „o criminală care i-a făcut de râs", a cărei influență nu este benefică pentru el. În mod suspect, în același timp, tata i-o prezintă micuțului pe prietena lui — o doamnă mai tânără decât mama și „care nu plânge așa de mult, ci e întotdeauna zâmbitoare, veselă, bine dispusă, se joacă cu el și îl duce la cofetărie", care devine, curând, noua lui mămică. Cu mama reală, care „e tot tristă, deși nu s-a dus la pușcărie, și-a găsit un serviciu nou și locuiește cu chirie într-un apartament micuț", se vede o dată la două săptămâni. De fiecare dată, ea plânge și îl indispune. Între timp, tata îl tot bate la cap că ea nu mai are legătură cu familia lor, că nu-l merită și ar face mai bine să o uite. Am întâlnit-o pe Lili în culmea disperării și, știind ce mi s-a întâmplat mie, familiei mele, știind ce i s-a întâmplat lui Leslie, am sfătuit-o să nu renunțe, ci să lucreze la relația ei cu fiul său. Să-l înțeleagă și pe el că nu e decât un copil care are nevoie să râdă, să se joace și să se bucure de prezența ei, nu să se întristeze de fiecare dată în răstimpul pe care îl petrec împreună și să continue să-l vadă străduindu-se să transforme aceste vizite în zile minunate, de neuitat pentru amândoi. Astfel, cu toată străduința tatălui, copilul nu se va îndepărta de mamă.

Caz

Virgil s-a căsătorit de tânăr și, imediat după nuntă, au venit pe lume și cei doi băieți ai săi. Soția lui a fost tot timpul o femeie cam rece și distantă, dar nu știa, și cu atât mai puțin el, că era, de fapt, lesbiană. A descoperit acest lucru din întâmplare, la zece ani după căsătorie, îndrăgostindu-se până peste cap de partenera de afaceri a soțului ei, care i-a împărtășit dragostea și cu care a început să-l înșele. După o vreme, adevărul a trebuit să iasă la iveală, cele două femei dorindu-și foarte mult să locuiască împreună. Virgil a fost șocat și, om dintr-o bucată, multă vreme n-a putut să înțeleagă de ce femeia lui „a trebuit să fie mai

altfel decât celelalte". Durerea lui cea mare însă n-a fost mândria de bărbat rănită, ci faptul că soția lui a reușit să-l excludă total din viața celor doi fii ai lor pentru care el a fost mereu un tată bun. După divorț, cei doi copii s-au mutat cu mama și cu iubita ei, dar mici fiind și băieți pe deasupra, într-o țară unde homosexualitatea era tabu la vremea respectivă (1994-1995), le-a fost și lor greu să înțeleagă de ce mama lor nu e ca toate mamele colegilor lor, se pupă și doarme în pat cu o altă femeie. Mama însă le-a dat o „explicație" menită s-o răzbune definitiv pe omul care, credea ea, a impiedicat-o să-și descopere vreme de zece ani adevărata sexualitate. Le-a spus copiilor că „e așa din vina lui tata", el a determinat-o să fie așa! Punct ochit, punct lovit. Nici până în ziua de azi, cei doi fii nu vor să ia legătura cu părintele lor, deși acesta n-a renunțat niciodată la ei, ci s-a dus, i-a căutat pe la școlile unde erau și a făcut tot ce i-a stat în puteri măcar să vorbească cu ei. Degeaba. Otrava mamei a fost mai puternică decât eforturile tatălui. Trag nădejde alături de Virgil, de acest om atât de bun și atât de nemeritat încercat de soartă, că într-o zi băieții lui se vor maturiza suficient încât să înțeleagă cine a greșit și cum față de ei.

Am tot stat și m-am întrebat cum de își poate închipui cineva că un copil poate renunța la mama lui (care nu l-a abuzat și neglijat niciodată, ci l-a îngrijit și iubit ca o adevărată mamă) cu ușurința cu care el, ca soț, a abandonat-o în cel mai greu moment al vieții ei, alegând să o lase singură și pe drumuri pentru o altă femeie? Cum de nu s-a cutremurat de răul pe care îl face propriului său copil? Cum poate oare o femeie să-și mintă copiii și să-i manipuleze încărcându-i de ură împortiva tatălui? Nu se teme că aceștia, crescând, vor ajunge să cunoască adevărul și să înțeleagă lucrurile altfel decât și-a dorit ea, că regretele, remușcarea și neputința de a schimba trecutul le pot distruge echilibrul sufletesc și le pot afecta întreaga viață de adult? Ba chiar că-i va putea pierde ea însăși, pentru totdeauna?

Dincolo de aceste drame (la ordinea zilei) trăite de nenumărați bărbați, femei și copii, există efecte care nu se sting nici măcar după ce ura se disipă, după ce bârfa și certurile încetează, după ce uitarea se așterne peste tot. Lipsa unui părinte din viața copilului este sinonimă cu mutilarea lui sufletească, chiar și când copilul trebuie îndepărtat de părintele lui spre a fi la adăpost de abuz și violență. E drept, din

două rele, trebuie să alegi răul cel mai mic, dar, despre toate acestea, mai pe larg în capitolul „Părintele unic".

Ponturi utile:

- Nu lăsa divorțul și eșuarea relației dintre tine și partenerul tău să distrugă relația dintre copil și părinții lui, oricât de dramatică este experiența prin care treci. Copilul nu are nici o vină.
- Copilul tău e o ființă sensibilă. Pe el, divorțul îl afectează cel mai mult. Hrănește-l cu iubire și înțelegere, nu cu ură. Chiar dacă mariajul tău scârțâie, e bine să nu încerci să divorțezi mai înainte ca micuțul să împlinească cinci ani. Studii psihologice efectuate în SUA pe copii provenind din părinți divorțați arată că efectele negative asupra copiilor sunt cu atât mai puternice cu cât divorțul a intervenit la o vârstă mai fragedă.
- Nu-l amăgi că nimic nu se va schimba; viața lui se schimbă dramatic chiar acum. Acordă-i încă și mai multă atenție, continuă să faceți împreună lucrurile obișnuite, fără să-i schimbi rutina, altfel va fi și mai bulversat.
- Explică-i, pe cât poți de simplu, că mama și tata nu mai vor să fie împreună nu din vina lui, ci pentru că sentimentele oamenilor se schimbă câteodată, numai dragostea unui părinte pentru copilul lui nu.
- Nu îl vorbi de rău pe fost/fostă, nu arunca vina pe el/ea, orice s-ar fi întâmplat. Nu e timpul pentru acuze și cere-i și celuilalt să procedeze la fel.
- Chiar dacă ai pe altcineva acum, nu i-l băga pe gât imediat. Copilul poartă în sufletel o rană ce are nevoie să se închidă.
- Dacă micuțul a avut o relație normală cu părintele lui, dacă n-a fost abuzat de acesta și nu există motive legale și morale de a-l pune pe copil la adăpost de el, lasă-i să se vadă cât mai mult.
- Nu-i interzice fostului soț (sau fostei soții) să participe la evenimentele din viața copilului vostru: aniversări, serbări, concursuri etc., nici nu tăia legăturile cu familia „fostului" (bunici, unchi, mătuși etc.). Dacă și acesta s-a recăsătorit și are copii, lasă frații să se cunoască și să se iubească. În acest fel, copilul tău va avea două familii.
- Ține o legătură strânsă cu fostul soț sau cu fosta soție în toate aspectele legate de creșterea și educația copilului vostru. Implică-l în decizii referitoare la copil.

Serviciul și problemele legate de serviciu pun o presiune enormă pe familia modernă, unde fiecare părinte caută să le împace pe toate, să se și afirme profesional, să facă rost de bani pentru o casă, o mașină, vacanțe, mobilă etc., să crească și un copil (cel puțin unul). Ajungi să dai pe acasă mai mult noaptea, să nu te mai vezi cu el decât în treacăt, dimineața și în weekend. Timpul pe care nu îl petreci cu el, ci la servi-

ciu sau pentru serviciu, nu îl mai poți recupera. În timp, îi dai senzația că e neglijat, că e mult mai puțin important pentru tine decât serviciul tău, profesia ta și suferă. Sentimentul de neglijare îl poate face nesuferit, mofturos, imposibil, ba chiar hoț (orice, numai să îți atragă atenția că mai există și el pe lumea asta), îi poate afecta performanțele școlare și îl poate împinge în anturaje nepotrivite (cine să-l supravegheze, cine să aibă timp să-i cunoască prietenii?). Dacă celălalt părinte are (din fericire!) mai mult timp pentru el, la un moment dat ajungi să realizezi că nici nu mai contezi la fel de mult în ochii copilului tău (și pe drept cuvânt, ai ajuns ca o poză pentru el, atât de rar te vede, atât de puțin stă și cu tine). Ei, și de aici să te ții gelozie și reproșuri, tensiune, supărare, certuri, o întreagă spirală care trage pe toată lumea în jos. Fii cumpătat — iată principiul — și ai grijă să nu treacă o zi fără să aveți câteva minute numai ale voastre. Găsește-ți timp și pentru copil, altfel, când ai să te întorci într-o zi de la muncă, ai să te întrebi mirat: „Unde e Georgel?", și să ți se răspundă: „Cum, nu știi? S-a însurat!".

Plecatul la lucru în străinătate sau în altă localitate decât acolo unde locuiește familia este una dintre problemele recente cu care se confruntă tot mai multe familii din România în ultimii ani. Practic, exportul de mână de lucru a devenit cea mai profitabilă „industrie" românească, cu un profit de 4,8 miliarde de euro anual! Dar cei care plătesc, de fapt, aceste costuri sunt copiii. Multe dintre familiile unde unul dintre soți este plecat la lucru perioade lungi de timp, întrerupte de scurte reveniri în țară, sfârșesc printr-un divorț, dar chiar și atunci când soții trec cu bine această probă de foc, copiii tot suferă. Copilul crescut fără tată sau care are prea puțin contact cu tată lui suferă social, emoțional și psihic (vezi „Părintele unic"). Lipsa mamei are urmări devastatoare pentru dezvoltarea afectivă a copilului, dar absența ambilor părinți ridică cele mai mari probleme. Copiii sunt lăsați în grija bunicilor, a unor rude (mai mult sau mai puțin calificate să le poarte de grijă) sau chiar în seama unor persoane din afara casei și a familiei, special angajate. Legătura dintre părinți și copii se face pe chat, adevăratele probleme putând fi ascunse extrem de bine. Lipsa de sprijin și asistență la nivel instituțional pentru acești copii și părinți a con-

tribuit la creșterea numărului de abandonuri școlare, delincvență juvenilă, depresii și alte afecțiuni de natură psihică, traume și decese cauzate de accidente produse ca urmare a neglijenței persoanelor în grija cărora se aflau copiii, educație deficitară, probleme de comunicare etc.

5.2 Când mama uită că e și soție. Când tata uită că și mama e om...

... Apar tot felul de nemulțumiri și fricțiuni ce erodează relațiile dintre soți și, în cele din urmă, armonia căminului. Nu sunt rare cazurile în care s-a ajuns și la divorț!

Dormitul este o problemă în foarte multe familii. Tatăl e cel care trebuie să doarmă cu mama, nu copilul, așa cum se întâmplă adesea. Din păcate, multe mame uită că sunt și soții și, total absorbite de dragostea pentru puiul lor, trăind cu impresia că, dacă nu dorm cu acesta, i se va întâmpla ceva rău, se va îmbolnăvi, va visa urât etc., uită că mai au în bătătura casei un „copil" mai mare, mai dificil și pe care îl deranjează enorm când e izgonit din patul nevestei sale ori când se vede singur în patul conjugal: soțul!

Este o dublă greșeală pe care femeia o face (și o face frecvent). Prima greșeală este că își obișnuiește copilul să se simtă în siguranță numai alături de ea, îl face nesigur și temător și mult prea atașat când el are nevoie să-și împartă afecțiunea în mod egal cu ambii părinți. A doua greșeală este că în acest fel își îndepărtează soțul și de ea, și de copil. Bărbații sunt ușor de rănit în amorul propriu și pot, da, deveni geloși pe propriul copil. Nu trebuie nici judecați, nici sfătuiți sau, mai rău, obligați să se schimbe, doamnelor. Mai curând ați reușit să le schimbați sexul decât natura. Un tată gelos pe copil se va îndepărta de micuț, care se va atașa, în compensație, încă și mai mult de mamă. Un soț dat la o parte de o nevastă mult prea absorbită de maternitatea ei este rănit în amorul propriu. Se simte ca un copil care a acceptat să dea jucăria lui și altuia ca să se joace împreună, dar acela i-a întors spatele lu-

ându-i-o cu totul în stăpânire. Nu de puține ori, un astfel de bărbat va căuta să afle mângâiere în afara casei. Pericol mare! Problema se pune în termeni foarte simpli: e mai important să dormi noaptea cu micuțul tău sau să te asiguri că o să crească cu amândoi părinții?

Adeseori, copilul începe noaptea în camera lui, dar și-o sfârșește în patul părinților, între ei. De ce face asta? În general, pentru că îi este frică să doarmă singur și, între părinți, se simte în siguranță. Atenție la ce aude vorbindu-se în jurul lui, la ce programe urmărește la televizor, la jocurile de pe calculator! Noaptea, monștrii de care a râs pe lumină devin cât se poate de fioroși. În aceste cazuri, părinții trebuie să ia foarte în serios spaimele micuțului și să nu lase lucrurile nerezolvate (vezi capitolul „Spaimele copilului").

În alte cazuri, e vorba strict de gelozie. Micuțul are impresia că, noaptea, tata i-o răpește pe mama și îl forțează să i-o „cedeze". Gelozia e normală și la soți, și la copil, care este, în mod natural, puternic atașat de mamă. Însă problema nu trebuie lăsată să scape de sub control. Un tată respins de copil sau al cărui copil o preferă vizibil pe mamă se simte descumpănit, iritat, jignit și se poate îndepărta treptat și sigur de copil, chiar dacă se preocupă ca el „să aibă de toate". La rândul lor, multe mame, măgulite de atașamentul total al copilului față de ele, nu fac nimic spre a-i apropia pe cei doi, ci se grăbesc să-l suplinească pe tată. „Vai, copilul plânge dacă rămâne cu tine, dragă. Du-te tu la cumpărături, rămân eu cu el" se oferă mama, în loc să îi arate tatei cum să se joace cu copilul și să-i obișnuiască să petreacă plăcut timpul împreună. Sau „nu-i place cum îi citești tu povești, stai tu la televizor, îi citesc eu" spune mama, în loc să-i arate tăticului cum trebuie să procedeze. Și tot așa. Treptat, mama, în loc să sudeze mica fisură ce poate apărea între tată și copil, o lărgește făcându-se mai utilă decât e cazul, iar peste ani, se trezește să-i reproșeze bărbatului că el și-a văzut de ale lui în vreme ce ea a crescut copilul!

Caz

Erji și Valeriu au trăit o poveste de iubire ca în filme, s-au căsătorit și, ani de zile, s-au străduit să aibă un copil. După lungi tratamente, a venit pe lume Elena, o fe-

tiță adorabilă, copilul pe care și l-au visat. Însă mama nu s-a mai putut desprinde de ea nici măcar noaptea, alegând să împartă patul cu fetița, nu cu soțul. După trei ani însă, rodul dragostei lor, în loc să cimenteze o căsnicie reușită, a început să o fisureze încet, dar sigur. Valeriu era din ce în ce mai puțin preocupat de copil, care îi respingea vizibil, și își petrecea tot mai mult timp în afara casei, simțindu-se ca o pasăre-mascul alungată din propriul cuib de puiul pe care l-a clocit și de care a avut grijă și de o parteneră nerecunoscătoare. O dată ce am discutat cu Erji ca de la femeie la femeie, a avut înțelepciunea să admită că și-a uitat rolul de soție și și-a îndepărtat soțul și de ea, și de fetița lor. Am ales să aplicăm câteva soluții radicale:

- fetița să doarmă singură și mama cu tata
- tata să-i citească la culcare povești, măcar din când în când, să-i dea și el de mâncare și să iasă cu ea la joacă
- o zi pe săptămână, Valeriu și Elena să o petreacă împreună, ei doi, lăsându-i mamei ziua pentru ea însăși.

După două luni, primesc un telefon de la Erji care, încântată, îmi spune că relațiile dintre ei trei sunt minunate, Valeriu e în al nouălea cer și mai vrea un copil, Elena e încântată să fie în compania tăticului, mai ales sâmbăta, pe care o petrec împreună, și adoră să asculte seara, la culcare, poveștile citite de tată, iar ea, Erji, e mult mai relaxată și fericită și se simte din nou o femeie îngrijită și iubită (chiar dacă, la început, nu știa ce să facă o zi întreagă fără obișnuitele responsabilități), respectată și fericită.

Și toate acestea s-au întâmplat din clipa în care au hotărât că, în casa lor, fiecare iubește pe fiecare și nimeni nu este rivalul nimănui, că fiecare trebuie să primească atenția de care are nevoie și respectul cuvenit din partea celorlalți. Un tată care se joacă, iese la plimbare, își hrănește copilul, vorbește cu el, îi spune povești etc. devine un tată îndrăgit. Îndrăgindu-l, copilul nu-l mai percepe ca pe un rival ce trebuie îndepărtat ca să nu-i uzurpe locul în inima mamei și își îndreaptă afecțiunea în mod egal către ambii părinți.

Gelozia trebuie combătută prin:

- **Manifestări dese și explicite de tandrețe ale tatălui la adresa copilului și ale mamei la adresa tatălui.**
- **Atenție, multă, multă atenție pe care mama să o acorde tatălui și tatăl, copilului.**
- **Mama să cultive afecțiunea copilului pentru tată, să se străduiască să-i apropie unul de altul fără teama că ar putea pierde ceva din dragosta copilului pentru ea și să-l încurajeze pe tată să-și manifeste plenar paternitatea.**
- **Mai mult „timp de calitate" acordat copilului de ambii părinți. Timpul de calitate nu se măsoară în ore, ci în intensitatea**

trăirilor, în modul în care este petrecut (cât mai util și plăcut). Poți sta împreună cu copilul trei ore în care să vă plictisiți de moarte ori numai treizeci de minute în care v-ați jucat, ați vorbit, ați făcut ceva interesant, ați învățat ceva.

- **Interzicerea întrebărilor de felul „Pe cine iubești mai mult, pe mama sau pe tata?", care induc copilului ideea că este cu putință să iubești pe unul mai mult și pe celălalt mai puțin.**
- **Împărțirea responsabilităților creșterii copilului între soți.**

Uneori, după o noapte de febră în care mama a dormit cu cel mic, acesta, chiar dacă a fost obișnuit să doarmă singur, se decide că nu mai vrea să renunțe la privilegiu și o va acapara cu totul pe mamă, izgonindu-și tatăl din patul conjugal sau lăsându-l acolo singur. Nu vă fie teamă să sacrificați o noapte, două, trei, ba chiar și o săptămână dacă este nevoie pentru a reinstaura vechiul și bunul obicei. E mai bine decât să lași „gelozia" să-și facă cuib la voi în casă.

Un copil care doarme cu mama sau între părinți este cel mai eficient anticoncepțional. Nici să nu-ți treacă prin minte să faceți manevre crezând că a adormit, pentru că „agitația" l-ar putea trezi și veți avea toți parte de un șoc!

Ponturi utile:

- Soții au nevoie de intimitate. N-o sacrifica de dragul copilului!
- Apărați-vă dreptul la intimitate insistând ca micuțul să doarmă în altă cameră sau măcar în alt pat (dacă locuiți într-o garsonieră).
- Nu-l respinge pe copil când vrea să doarmă la voi în pat cu un „pleacă de aici". Va crede că nu-l mai iubești.
- Explică-i copilului că oamenii mari dorm separat de copii, că fiecare are dreptul să aibă o cameră/un pat propriu ca să se odihnească bine.

Știu că în general, în familiile de români, femeile vor să le facă ele pe toate pentru că altfel nu se simt îndeajuns de gospodine, vrednice și destoinice sau pentru că „nimeni nu le poate face la fel de bine" ca ele. Recunoaște, doamnă, că e, de fapt, plăcerea de a vedea cât de mult depind ceilalți ai casei de tine. Măgulitor, nu, să știi că ești „ade-

văratul stâlp al casei" („ehei, ce v-ați face voi fără mine?"), dar, dragelor, nu uitați că lumea (inclusiv bărbații și copiii voștri) nu are nevoie de martiri inutili, ci de mame și soții sănătoase, zâmbitoare și voioase, care să fie în familie o rază de soare. Munca, oboseala te transformă într-o femeie cicălitoare, iritată și iritantă, anostă și posacă. Când nu-ți mai faci timp și pentru tine (pentru o mască la cosmetică, pentru un depilat, un coafat, pentru o după-amiază cu prietenele, pentru ceva ce-ți face și ție plăcere), te transformi într-o femeie de serviciu demodată, neîngrijită și nesuferită, însă tolerată pentru că e indispensabilă.

Ponturi utile:

- Ține minte că și bărbatul, și copiii, cum îi înveți, așa îi ai. Obișnuiește-te să ceri să fii ajutată!
- Deleagă răspunderile, împarte sarcinile, nu te crede Superman.
- Nu te lăsa călcată în picioare. Dacă ei refuză să te ajute, n-au decât să suporte consecințele (rabdă de foame, se îmbracă în aceleași haine, stau în mizerie etc.). Valabil și pentru copii, și pentru soț!
- Nu te transforma în Shirley Valerie (mama și soția perfectă care, după 20 de ani de stat acasă cu cârpa în mână, fuge singură în Grecia să-și facă vacanța vieții). Alege o zi din săptămână sau măcar o după-amiază pe care să ți-o dedici ție: ieși singură/cu prietenele în oraș, du-te la cursuri de dans/ikebana/ decorațiuni interioare etc., mergi la cosmetică sau, dacă vrei, îngrijește-te acasă, citește etc. O pauză e bine venită. Îți încarcă bateriile și te ajută să nu-ți tot refuzi la nesfârșit micile plăceri și vise.

La rândul său, tata trebuie să înțeleagă că soția lui are nevoie de ajutor, oricât de vrednică și de rezistentă ar fi ea. S-o lași singură să aibă grijă de copil/copii, cu toată casa de ținut, cumpărături de făcut, plus serviciu, este nedrept, nedemn și inuman. Când ești părinte, poartă-te ca un părinte, nu ca un copil răsfățat care așteaptă să i se pună masa și să i se dea la mână toate cele. Pe urmă, ce exemplu dai copilului tău? Am văzut deja cazul lui Gabi, Tudor și Florentina, dar, ca ei, sunt neumărate familii la noi. O familie este o responsabilitate împărțită, nu aruncată cât mai mult pe umerii soției sub pretexte de genul:

- „serviciul meu e mai greu" (și al ei poate fi greu);
- „eu stau mai mult la serviciu" (nu te obligă nimeni);
- „eu nu mă pricep" (dar poți să încerci, nimeni nu se naște învățat);

- „ea are mai multă răbdare" (și tu poți să ai) etc.

Nu ține! Orice om, oricât de vrednic și rezistent, la un moment dat (și nu poți ști când), se poate sătura, se poate îmbolnăvi, poate să spună „ajunge!". Feriți-vă să ajungeți aici!

5.3 Gelozia

5.3.1 Rivalitatea între frați

Relațiile dintre frați sunt extrem de diferite. Unii frați se împacă bine încă din pruncie, alții nu se împacă deloc toată viața. Unii au probleme și nu se prea înțeleg în copilărie, alții de abia la maturitate.

Dinamica relațiilor dintre frați este în mare măsură controlată de părinți. De aceea, ei trebuie să depună toate eforturile pentru ca, încă din fragedă copilărie, micuții lor să învețe să fie o familie.

Gelozia dintre copii este firească. Nu poți să o suprimi cu o vorbă și nici nu poți să faci abstracție de ea. Când îți spui „îl iubesc pe fiecare dintre copiii mei la fel de mult" nu înseamnă că le și arăți acest lucru; copiii nu-ți ghicesc gândurile. Chiar dacă le declari acest lucru, se prea poate ca acțiunile tale să spună cu totul altceva.

Îmi aduc aminte de bunicul meu care avea în livadă un păr altoit ce rodea puțin, dar fructele erau deosebit de mari și de gustoase. Bătrânul avea zece copii din două căsnicii și, cu toate că erau cu toții mari, la casele lor și cu copii, bunicul împărțea fructele în zece părți egale (indiferent de cât de mare era familia fiecărui copil) și li le dăruia cu aceeași dragoste. Cei care veneau să-l vadă le primeau direct din mâinile lui, însă nici aceia care nu dădeau pe la el cu anii nu erau văduviți de partea lor, ci el se îngrijea să le trimită prin poștă sau prin cineva.

Apariția celui de-al doilea copil într-o familie poate fi un stres emoțional extrem de puternic pentru primul născut, chiar și când acesta are

11-12 ani. Lulu a fost timp de 10 ani unicul fiu al unor părinți iubitori și a suferit enorm atunci când a venit pe lume drăgălașa lui surioară Maria. Cu toată grija lui față de ea, gelozia lui era evidentă, o gelozie inversată, chiar și trei ani mai târziu, deși ea nu mai era un bebeluș și el intrase din plin în adolescență! Cu cât diferența de vârstă dintre cei doi copii e mai mică, cu atât gelozia primului născut și problemele pe care le poate avea și crea vor fi mai mari. Eu numesc această problemă „alungarea din rai", pentru că exact așa m-am simțit eu când a venit pe lume sora mea mai mică. Interesant este că atunci când vine și al treilea copil gelozia față de mezin se va face simțită în familie, de data aceasta, nu mai este copilul cel mare, ci mijlociul este cel care „se atacă". Am fost însă și într-o familie cu doisprezece copii, cu vârste de 15, 14, 13, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4 ani și un bebeluș de 1 an. Micuța Debora, obișnuită să fie răsfățata numeroasei sale familii, era extrem de geloasă pe bebeluș, chiar dacă surorile ei mai mari se întreceau să-i acorde atenție, în timp ce mama se preocupa de sugar. (Și, dacă tot am adus vorba despre o familie atât de numeroasă, personal, îi admir pe părinți pentru efortul și sacrificiile lor, însă rămân la părerea că prea mulți copii te împiedică să le acorzi fiecăruia timpul și îngrijirea necesare, oricât de bogat ai fi. Până la urmă, nu sunt suficiente ore într-o singură zi.)

Gelozia este o combinare a simțămintelor de mânie și teamă. Omul se simtre frustrat în dorința sa de a fi iubit ca nimeni altul de persoana iubită și frica de a nu-i pierde iubirea în favoarea altcuiva. Îți sună cunoscut, nu? Exact așa simte și copilul tău atunci când te întorci acasă cu nou-născutul, ce e așa de greu de înțeles? Crezi că pentru un copil de trei ani (ori chiar de 10) cuvântul „frate" sau „soră" are același înțeles ca pentru tine? Cât timp ți-a luat ție să construiești relația pe care o ai cu frații și surorile tale? Ca să nu mai spun că sunt atâția tați și mame care, fiind copii unici la părinți, nici măcar nu au habar ce înseamnă să împarți iubirea și atenția părinților cu altcineva (de parcă nu-i destul că trebuie să-l tolerezi!).

Bebelușul are nevoie de multă atenție. Nu-ți dai seama că, preocupat atât de mult de el, nu-l mai vezi pe micuțul de cinci ani care tânjește după tine cu ochi de câine bătut.

Gelozia îl poate face pe copil să revină la vechi comportamente cum sunt suptul degetului, pipi în pat, legănatul pernei, indisciplină, mofturi la masă, spaime ciudate, pretenția că nu se simte bine și orice activitate și atitudine menite să-ți atragă atenția asupra lui. Va face exact ceea ce știe că nu-ți place și nu are voie tocmai când ești mai concentrat asupra celui mic — îl hrănești, îl schimbi, îl adormi, te joci cu el. „În definitiv", își zice el, „mai bine să fiu certat decât să nu fiu deloc băgat în seamă".

Tot din gelozie, copilul poate distruge lucrușoarele bebelușului ori jucării (și să dea vina pe el) sau să-l lovească, să-l necăjească, să-l facă să plângă (eu îi mușcam surioarei mele degetele) ori manifestă o grijă exagerată față de el (eu, de pildă, la 3 ani, îmi duceam sora de câteva luni la televizor, chipurile, să vadă și ea, când, de fapt, profitam de ocazie ca să o târăi prin casă cu capul în jos, ținând-o de picioare — spre disperarea părinților!). În toate aceste situații, reacțiile cele mai frecvent întâlnite la părinți sunt să țipe, să-l certe pe copil și să-l pedepsească — toate confirmându-i cele mai negre bănuieli ale lui și întărindu-i astfel convingerea că nu-l mai iubesc pentru că au un nou copil.

De aceea, esențială este pregătirea copilului pentru întâmpinarea nou-născutului și, după aceea, construirea relației dintre el și fratele sau sora lui mai mică.

Ponturi utile mai ales pentru mame, dar și pentru tați:

- Pe toată perioada sarcinii, îngrijește-te să-l „ții la curent" cu viața care se plămădește în tine: lasă-l să te atingă pe burtă, să asculte ce se întâmplă acolo, să vorbească cu bebelușul.
- Nu-ți bate gura să-l anunți cât de mult îl vor iubi toți pe bebeluș — nu e muzica ce-i place. Un copil mic nu înțelege că un bebeluș este o *extindere* a familiei și nu o *înlocuire* a lui cu altul. Vorbește-i despre cât de multă nevoie vei avea de ajutorul lui ca să-l *crești* și despre toate câte va trebui să le faceți *împreună* pentru nou-născut. Poți să cumperi o păpușă-bebeluș să-i arăți cum arată, cum se hrănește, cum se spală, cum se schimbă etc.
- Nu-i explica în detalii ce se va întâmpla la naștere, se poate îngrijora exagerat de mult pentru tine.
- Îngrijește-te ca, atunci când vii acasă de la spital, să nu-l ții pe bebe în brațele tale. Nu o să-i placă! Lasă-le libere ca să-l cuprinzi pe el strâns, cu toată dragostea. Nici nu știi cât de mult i-ai lipsit.

- Transformă întoarcerea ta acasă într-un mic eveniment la care vedeta este nu bebelușul, ci copilul (sau copiii) care te-a așteptat. Adu-i o jucărie sau un mic cadou ca din partea bebelușului, lasă-l să se apropie de nou-născut, să-l ia în brațe, laudă-l, mângâie-l, pupă-l pe săturate.
- În săptămânile care urmează, nu-l ține departe de bebeluș, ci, dimpotrivă, lasă-l să vină, să-l vadă de aproape, să-l atingă, să-l cunoască. Fii cu ochii în patru, explică-i cât e de fragil și ușor de rănit.
- Implică-l în toate activitățile legate de bebeluș, altfel, gelozia își va arăta colții curând.
- Acordă timp și atenție fiecărui copil în parte, separat față de ceilalți frați sau surori în fiecare zi. De multe ori, luatul în brațe, pupatul ori o discuție scurtă, o joacă de trei minute vor fi suficiente cât să îi reînnoiască fiecărui copilul asigurarea că încă îl iubești.
- Interesează-te la fel de mult de fiecare copil în parte, nu-l întreba numai pe unul ce a mâncat și cum i-a mers la școală. Poți să le adresezi întrebări colective și să aștepți răspunsuri individuale. („Ce ați mâncat astăzi?", „Ce ați făcut la școală, Andrei, Mădălina?")
- În oraș, la jocuri, în excursie, nu face echipă numai cu unul dintre copii (mereu același), ci ai grijă să oferi aceste ocazii și celorlalți, prin rotație. Se prea poate ca unul (sau mai mulți) dintre copiii tăi să-l prefere pe celălalt părinte. Tu oferă-i și lui ocazia, însă lasă alegerea să fie a lui.
- Desigur, poți avea hobbyuri și activități comune numai cu unul dintre copii. De pildă, numai lui Georgel îi place să vină la pescuit cu tine, lui Tibi, nu. Nu trebuie să-l obligi pe Tibi să vină și el, dar nici să nu-l mai inviți niciodată. („Eu și Georgel mergem la pescuit. Vrei să vii cu noi, Tibi? Știu că nu-ți place, dar măcar să vezi cum este. Nu vrei? Nu-i nimic. Când te hotărăști, te luăm cu drag.")
- Nu face comparații între copiii tăi. Acest lucru alimentează rivalitatea naturală și invidia acelora puși într-o postură de inferioritate, în timp ce aceia lăudați se vor răsfăța și vor crede că au voie să facă mai multe decât frații lor. Nu spune: „Gigel e tare priceput la matematică. Cum de nu poți și tu să te descurci?" sau „Uite ce cuminte e Roxana. Tu de ce ești mereu obraznic?", ci „Matematica e importantă și trebuie să-i acorzi atenție deosebită. Știu că nu te prea descurci, dar trebuie să faci un efort. Eu sunt gata să te ajut". Sau „Ori de câte ori te porți ca un copil cuminte și ascultător mă faci deosebit de fericit. Ești mult mai responsabil, îmi demonstrezi ce poți și mă faci să simt că mă iubești și mă respecți mai mult".
- Străduiește-te să faci întotdeauna parte dreaptă între copiii tăi, altfel, cei ce se vor considera nedreptățiți vor crede că pe ei îi iubești mai puțin și vor fi geloși pe frații lor. Atitudinea partinică și tratamentul preferențial sunt imediat observate și sancționate de copii.
- Evită să te amesteci în disputele neînsemnate dintre copiii tăi, chiar dacă sunt la ordinea zilei. Cu cât te implici mai des, cu atât certurile și rivalitatea se înte-

țesc. Inevitabil, unul se va simți nedreptățit. Încurajează-i să-și rezolve singuri disputele, dar sancționează prompt agresivitatea și violența.

- Dacă disputa e mai serioasă, dă-le un termen (5 minute) până la care să găsească singuri o soluție și nu lăsa ca atmosfera din casă să degenereze. Dacă după expirarea termenului tot se ceartă, separă-i. („Văd că nu vă înțelegeți, așa că jucați-vă separat. Când vă hotărâți să vă purtați frumos unul cu altul, atunci am să vă las din nou împreună".) Copiii se pot certa și chiar lovi unul pe altul, dar cel mai urât le este să se joace singuri.
- Nu e drept să ceri mereu fraților mari să fie dădacele celor mici. Nu este răspunderea lor, nu ei i-au adus pe lume. Faptul că vă ajută în anumite privințe e deja foarte mult, dar nu poți să-i privezi de copilărie și să-i transformi la șapte-opt ani, chiar și mai devreme, în dădace cu normă întreagă și fără plată. Au și ei teme de făcut și jocuri de jucat, nu s-au născut să-i slugărească pe ceilalți prunci ai tăi.
- Nu e drept să ceri copiilor mari să renunțe mereu în favoarea celor mici. Cei mici cresc niște răsfățați, obișnuiți ca totul să se tranșeze în favoarea lor, iar cei mari se simt urgisiți.
- Se prea poate să ai un preferat, dar nu îngădui nici un fel de favoritisme.
- Caută să vezi și să spui ceva pozitiv despre fiecare și fiecăruia dintre copiii tăi. Concentrează-te asupra unicității lor. Cu cât te străduiești să petreci mai mult timp, să faci mai multe activități cu fiecare în parte, cu atât vei ajunge să-i cunoști pe toți mai bine.

Nu te amăgi că nu există gelozie în familia ta. Până și gemenii, care se cunosc încă din pântecul mamei, pot rivaliza între ei pentru iubirea și atenția părinților. De aceea, ferește-te să dai vreodată vreunui copil motive să creadă că pe el îl iubești mai puțin decât pe ceilalți (vezi „Fii drept și cinstit").

5.3.2 Părinți geloși și posesivi

Oricât ar părea de incredibil, există (și încă destui!) părinți geloși pe copiii lor. Există gelozii și chiar invidii și nu cred că trebuie să pretindem că nu e adevărat, nici să ne rușinăm de ceea ce simțim — în definitiv, este natura umană. Cred însă că orice om conștient și responsabil, orice părinte conștiincios trebuie să facă tot ce-i stă în putință pentru a ține strâns în lesă demonul cu ochi verzi, altfel riscă să-și răneasca propriul copil, să altereze relația sa cu el și, în cele din urmă, să-și facă rău lui însuși.

Știm că tații se uită chiorâș la prietenii fiicelor lor și mamele se tem că nici o fată din lume nu este destul de bună pentru fii lor. Normal și de înțeles. După ce îl crești dintr-un boț de carne, după ce tremuri în nopțile de febră la căpătâiul lui, după ce te zbați să-l dai la școli, să-și facă un rost în viață, ți-e teamă să nu apară cineva care, peste noapte, să-i transforme viața într-un iad, să-i calce în picioare sufletul pentru a cărui fericire tu, ca părinte, ai muta și munții din loc. Sigur, e recomandabil, ba chiar necesar să încerci să-i deschizi ochii atunci când, orbit de dragoste, nu vede ceea ce ție, ca părinte și om cu școala vieții, îți sare în ochi. Nu uita însă că nu poți să-l ajuți cu de-a sila și, mai ales, că nu-l poți lipsi tocmai de experiența vieții, nu poți să fii mereu cu el. Vorba aceea, nu vezi pragul de jos dacă nu te lovești cu capul de pragul de sus.

Una este să-i dai sfaturi și alta să-i sapi relațiile, să-l manipulezi (o mamă își știe foarte bine copilul, chiar dacă e om în toată firea) numai ca să facă, în cele din urmă, așa cum vrei tu. Sunt atâtea cazuri când bărbați și femei, realizați profesional, rămân singuri și după 40 de ani numai pentru că mama sau/și tata s-au tot opus relațiilor lor, geloși să nu-i împartă cu altcineva... (vezi „Cocoloșirea").

Sunt nenumărate femei (poate e și cazul tău) care suferă din cauza unei soacre de coșmar și nu puține prietene mi-au și mărturisit că, având băieți, se tem să nu se transforme, peste ani, în scorpiile lor de soacre prin nu știu ce alchimie secretă. Nu e vorba de nici o alchimie, ci numai de autocontrol. Nu vreau să intru în psihanaliză acum, ci mă rezum la a afirma, cu toată convingerea, din prisma experienței personale, că un părinte posesiv și gelos își poate nenoroci singur copilul, dar și pe alții, pe lângă el.

Crește-ți copilul cu dorința ca el să devină un adult în stare să-și întemeieze propria familie cu cine va găsi de cuviință, acolo unde va dori el și unde îi va fi lui cel mai bine. Ce poate un părinte bun să-și dorească mai mult pentru copilul lui decât să fie fericit, împlinit? Fii gata să îl ajuți oricât și oricând are nevoie de tine (iubirea ta de părin-

te e necondiționată), dar nu te amesteca fără ca el să-ți fi cerut, nu intra nepoftit în viața lui, făcând regulă ca și când ar avea tot cinci ani.

Dacă îți crești copilul cu dorința să stea lipit de tine toată viața, dacă nu poți să admiți că familia lui este soția/soțul și copilul lui mai mult decât părinții lui, atunci, crede-mă, ai o problemă serioasă! Înseamnă că nu te-ai obișnuit cu gândul că puiul tău a crescut, și-a luat zborul și și-a făcut propriul cuib și, de aceea, există toate premisele să te amesteci în treburile lui. Dacă nu știai cum ai putea să-l faci nefericit, tocmai ai aflat!

Trebuie să-l ajuți să aleagă, dar, din clipa în care a ales, să-i respecți alegerea. Ajută-l cum poți și dă-i sfaturi, dar lasă-l să decidă pentru el.

Dacă ești tată, te rog, nu te mai gândi cum ar fi ginerele ideal (*tu* n-ai să-l găsești niciodată!); nu tu ești cel care va trăi cu el, ci fiica ta. Dacă ea e fericită cu el, dacă el este un tată minunat pentru copiii lor, ce vrei mai mult?

Dacă ești mamă, nu ține morțiș ca nora ta să fie frumoasă ca Albă ca Zăpada, harnică precum Cenușăreasa și modestă ca Degețica. Așa o combinație nu găsești nici măcar în basme! Nu te mai obosi s-o înveți să-i gătească băiatului exact ca tine, ci admite că lui s-ar putea să-i placă mâncarea ei mai mult, chiar și când o afumă. Dacă el e fericit cu ea, tu ce motive ai să nu fii?

Așa e gelozia — un atavism.

Infinit mai perfidă și mai periculoasă este invidia.

O mamă poate fi invidioasă pe tinerețea și frumusețea propriei fiice. Femeia din ea o percepe deja ca pe o rivală. Un tată poate să facă haz de încercările fiului său adolescent de a scrie un roman și chiar să îl descurajeze fățiș: el însuși și-a dorit să facă acest lucru, dar n-a îndrăznit și, acum, se teme ca fiul lui să nu-i dovedească că el poate acolo

unde el n-a reușit. Masculul din el refuză să admită că propriul fiu este mai bun decât el. Pare anormal, dar se întâmplă. Ți-ai spune că un mare campion sau o mare vedetă și-ar dori ca și copilul să-i calce pe urme și totuși... Julio Iglesias n-a pregetat ca, în văzul lumii, să își înfunte celebrul fiu Enrique spunându-i că tot el e cel mai bun. N-a fost o glumă, ci o adevărată corrida între doi masculi.

Caz

Eu și mama am fost două prietene grozave de când mă știu și relația noastră a fost specială însă au existat cam trei-patru ani întunecați în viața noastră când ne înfruntam din te miri ce, ne certam și nu ne vorbeam cu zilele. Îmi aduc aminte cât de hărțuită mă simțeam și aveam senzația că de abia așteaptă un prilej ca să mă insulte, ca să mă umilească. Ea îmi reproșa mereu că nu o mai respect, că nu fac nimic toată ziua în afară să mă aranjez în oglindă și să îmi schimb toaletele. Evident, toate erau niște exagerări: eram adolescentă și, da, mai preocupată, așa cum e normal, din cauza transformărilor, de propria-mi înfățișare, de cum arăt, cum mă văd ceilalți și ce vor zice, dar nu-mi pierdeam timpul numai cu aceste lucruri. Adolescența mea, mai ales vârsta critică 16-17 ani, când transformarea mea din copil în tânără femeie era evidentă, s-a suprapus cu o vârstă critică a ei — 50 de ani —, un prag fiziologic și psihic pentru orice femeie. Eu intram în „cei mai frumoși ani", ea la vârsta a treia! Invidia femeii care a subminat temporar instinctele materne ne-a tulburat relația până când furtunile hormonale s-au stins și la ea, și la mine și fiecare a acceptat noul statut al celeilalte și, evident, schimbarea de generație.

Gelozia și invidia nu sunt cele mai alese sentimente pe care le poți avea, dar, ce să-i faci, sunt parte a bagajului de emoții și trăiri pe care orice om îl are în dotare. Nu te rușina, nici nu încerca să-ți bagi capul în nisip. Controlează-le dacă nu vrei să-ți controleze ele viața și relația cu propriul copil.

5.4 Părintele unic. Părintele vitreg

Părintele unic

Nu sunt un fan al familiilor monoparentale. Consider că un copil are nevoie de ambii părinți, dar nu judec pe nimeni. Din nefericire pen-

tru copii, în societatea contemporană numărul familiilor monoparentale este în creștere, în parte din pricina ratei crescute a divorțurilor, în parte din cauza faptului că tot mai multe femei care își doresc o carieră profesională nu-și pot permite să-și construiască și o familie în același timp și ajung la 30–35 de ani singure, fără perspectiva unei căsătorii și atunci aleg să facă un copil. Cine le poate învinui pentru că nu doresc să îmbătrânească singure, pentru că vor să-și împlinească destinul de femeie devenind mame?

A crește singur un copil (sau mai mulți) este o sarcină dificilă, chiar dacă ai bani și succes profesional. E cu atât mai greu atunci când rămâi singur din cauza decesului partenerului sau a divorțului. Pe lângă tristețea cauzată de despărțire, adesea, părintele rămas singur se confruntă cu greutăți financiare. Are nevoie de ajutorul moral și material al rudelor și prietenilor, dar și al autorităților. Nu te sfii să-l ceri. Nu ești un martir, ci un om ca toți oamenii și nu trebuie să-ți fie rușine să ceri ajutorul celor apropiați. Pe de altă parte, statutul de părinte unic îi oferă acestuia și certe avantaje: o relație specială cu copilul, o apropiere deosebită și o „politică" educațională neperturbată de viziunile diferite ale partenerului.

Copiii crescuți fără un părinte, mai ales fără tată (în majoritatea cazurilor, părintele unic este mama), suferă social, emoțional și intelectual. Se simt inferiori celorlalți copii și tânjesc tot timpul după o figură paternă în viața lor. Mai ales dacă pierderea tatălui se datorează unui divorț, copilului îi scade respectul de sine, inițiativa, se deprimă, are rezultate școlare slabe (sau în scădere), nu reușește să-și facă prieteni. Băieții se atașează foarte mult de mame și stabilesc greu relații cu fete, se căsătoresc greu, au mereu impresia că datoria lor este să-și protejeze mama (intră în papucii tatălui) și, conștient sau nu, li se pare că orice relație cu o femeie e un act de trădare a mamei (așa cum crede el că mama a fost trădată de tată, mai ales dacă aceasta a avut grijă să-i susure în urechi că motivul divorțului a fost o altă femeie).

Fetele suferă cel mai mult. Ca adolescente, cele fără tată sunt mai predispuse să abandoneze școala, să se angajeze în relații sexuale timpu-

rii, cu mai mulți parteneri, au o tendință accentuată spre promiscuitate, fac un copil de foarte tinere, se căsătoresc mai repede decât celelalte și, cel mai adesea, ajung la divorț. Femeile cărora le-a lipsit tatăl se simt nesigure și neprotejate, sunt mai instabile emoțional, iau greu decizii bune, au un respect de sine scăzut, au dificultăți în a clădi relații de durată cu partenerii lor și pot deveni fie extrem de timide și interiorizate față de bărbați, fie extrem de agresive din punct de vedere sexual. E drept, multe din ele, cu efort de voință, pot reuși în viață și chiar foarte bine. Au însă tendința de a căuta și a se angaja în relații cu parteneri mai în vârstă decât ele (așa-numita „figură paternă"), care să le satisfacă și nevoia de tată pentru că, de la un bărbat, vor aștepta nu numai dragoste și înțelegere, ci și ocrotire, siguranță, experiență de viață, fermitate și un caracter puternic, care să le domine.

(Aceleași efecte sunt vizibile și în cazul în care contactul cu tatăl și implicarea acestuia în creșterea și educația copilului este foarte scăzut.)

Misiunea părintelui unic nu este deloc simplă. Copilul lui trebuie să crească precum o pasăre care are numai o aripă și să învețe totuși să zboare.

Ponturi utile:

- Nu-ți răsfăța copilul! Ca părinte unic, adesea poți avea un sentiment de vină față de el pentru că nu-i poți oferi și un tată (sau o mamă) și tot ce ți-ai dori (din cauza situației materiale). Tentația de a nu stabili limite ferme este foarte mare și, de aici, primejdia de a-l lăsa pe copil să facă ce vrea și de a deveni indisciplinat, lipsit de răspundere și un elev slab la învățătură.
- Nu-l trata pe copil ca pe confidentul tău cu care îți împărtășești grijile, supărările, sentimentele. E drept că micuțul îți poate oferi sprijin emoțional, însă maturizarea lui psihică nu are voie să fie grăbită. Copilul este infinit mai sensibil decât un adult, mai ușor de rănit. Nu-i pune în cârcă griji pe care nu le poate duce. Nu-ți descărca sufletul de probleme pe care el nu ți le poate rezolva. Se îngrijorează fără rost, se simte neputincios și frustrat pentru că nu te poate ajuta, îl încearcă sentimentul de vinovăție (din pricina lui te crede nefericit).
- Nu-ți concentra toată atenția asupra copilului, ci acordă-ți timp și ție, pentru preocupările tale, pentru alte relații, pentru prieteni. Altfel, riști să obosești, să devii un părinte lipsit de haz, veșnic încruntat și obosit. Acest lucru îți afectează serios relația cu copilul. Nu uita că el are nevoie de veselie, de joacă, de un

părinte grijuliu, dar și relaxat. Și mai există un risc, acela de a-l învăța un egocentric — el, centrul atenției și buricul pământului.

- Lasă-l să meargă în tabere fără tine, încurajează-l să aibă mica lui societate, micul grup de prieteni.
- Încurajează-l să se descopere. E adevărat, un părinte singur cu un copil poate să-i transfere acestuia pasiunea și preocupările sale pentru anumite activități, hobbyuri etc., dar, în același timp, trebuie să-l ajute să se înțeleagă cine e, ce-i place, ce vrea să facă, să-l încurajeze să aibă și el preocupările lui și părintele să i le împărtășească.
- Nu te sfii să ceri copilului ajutor în gospodărie. Adoră să fie de folos.
- Stabilește o rutină zilnică strictă, te ajută să previi haosul și să faci față mai ușor problemelor.
- Creează un cerc de prieteni, rude, cunoștințe în jurul vostru, ca să nu ajungeți să trăiți singuri, izolați de lume. Primiți vizite, mergeți în vizite, asigură-te că duceți o viață socială normală.
- Ca mamă singură, trebuie să respecți nevoia copilului pentru o figură paternă, mai ales după 3 ani. De aceea, trebuie să-l încurajezi pe copil să se apropie de băieți mai mari și bărbați ce pot deveni astfel de modele pentru el: bunici, unchi, veri, prieteni, profesori, antrenori, toți pot deveni modelele masculine de care orice copil are nevoie pentru o existență echilibrată.
- Ca tată singur trebuie să înveți să acorzi copilului doza aceea de iubire deschisă, de tandrețe și apropiere pe care, în general, mama știe cum să i-o ofere.

Părintele vitreg

Are o misiune ingrată. Un copil care a rămas fără tată din cauza unui deces sau a unui divorț, mai ales dacă a avut o relație foarte bună cu el, va suferi enorm când mama încearcă să-l aducă în viața lor pe „prietenul" ei ori pe noul ei soț. Copilul îl va privi chiorâș, ca pe un uzurpator al tatălui, iar pe mamă ca pe o trădătoare. Și invers, când tata îi aduce o mamă vitregă.

Dacă părintele vitreg aterizează în viața copilului la puțin timp după pierderea părintelui adevărat, opoziția lui este și mai acerbă și, cu cât va vrea părintele vitreg să-l câștige mai mult, cu atât copilul îl va respinge mai tare. „Pe mama a păcălit-o, dar pe mine nu o să reușească" își spune micuțul, aruncând cât colo mașinuța pe care tăticul vitreg i-a cumpărat-o, deși numai el știe cât de tare și-ar dori să se joace cu

ea (o visează de câteva luni, dar voia să o primească de la mama, nu de la *ăla).*

Unele mame fac chiar greșeala de a-l bârfi pe tată după divorț și de a încerca să-l convingă pe copil ce grozav e noul-venit. O pledoarie de genul „Taică-tu nu-ți aducea nimic, dar *el* uite cum îți aduce de toate" nu-l va convinge pe copil decât să vă urască pe amândoi, *trădătorilor*!

Ponturi utile:

- Nu-l obliga pe copil să-ți accepte noua relație mai înainte de a se fi obișnuit cu pierderea părintelui real. Are în sufletel o rană și are nevoie de timp ca să i se închidă. Nu-l zgândări.
- Nu-l linguși pe copil, nu încerca să-l cumperi cu atenții. Îl va face și mai suspicios.
- Nu încerca să-i faci pe plac ca să-i arăți partenerei/partenerului tău cât de mult ții tu la copilul lui. Poartă-te firesc, politicos cu micuțul, îl cucerești mai sigur cu naturalețea ta.
- Dacă el se poartă ca un nesuferit cu tine, nu-i răspunde cu aceeași monedă. Își va zice în sinea lui „am avut eu dreptate, uite ce rău e!". Tratează-l frumos, nu-i întoarce mizeriile. La un moment dat, va ajunge să-și dea seama că e ridicol să-ți facă șicane.
- Nu te grăbi să te joci cu el. Așteptă să intri în jocul lui când are și alți parteneri, te va tolera mai bine.
- Păstrează-i ritualurile, nu încerca să-i introduci reguli noi în viață înainte de a te fi acceptat. După ce că ești un uzurpator/mașteră, mai faci și pe șeful în „casă la el"!
- Nu te grăbi să faci cu el acele lucruri pe care le făcea cu tatăl/mama lui adevărată. Dă-i timp să se obișnuiască cu tine și observă-l cu atenție ca să-l poți cunoaște. Când va considera el că ești de-al casei, că ți-ai câștigat acest drept, te va invita el. Alternativ, s-ar putea să nu accepte niciodată să faceți împreună ceva din ce făcea „pe vremuri". Resemnează-te și găsește soluții alternative.

5.5 Bunicii

Relația nepoților cu bunicii este una dintre cele mai speciale cu putință. Nimic nu o poate înlocui. Unii copii sunt norocoși să aibă parte de bunici haioși, calzi, blajini, care știu câte în lună și în stele și îm-

preună cu care pot explora universul, pot juca fotbal, pot înălța zmeie, pot merge la pescuit și câte altele.

Alți copii au bunici ursuzi, cicălitori, nesuferiți, care mai mult îi ceartă.

Un bunic va permite nepoților tot ce n-a permis copiilor lui. Oricât de sever a fost față de progeniturile sale, nepoții îi topesc inima. E absolut minunat și eu, care am avut bunici foarte în vârstă, pe care îi vedeam foarte rar, pot să vă spun că mi-am dorit toată viața, că am tânjit după un bunic sau o bunică din aceia ca în povești.

Ca părinte, trebuie să le dai dreptul amândurora la această relație unică.

Ca bunic, trebuie să-i respecți întotdeauna părinții, deciziile lor și să nu acționezi după principiul acesta atât de românesc „spun ca ei, dar fac ca mine".

Altfel, se ajunge la probleme și încă foarte serioase: indisciplină, răsfăț (când copilul face tot ce vrea, că bunicul oricum nu se supără), subminarea autorității părintelui (când bunica zice „n-are a face ce spune maică-ta, eu știu mai bine"), obezitate (când bunicii tot i se pare că micuțul n-a mâncat destul și-l îndoapă). Copilul poate deveni leneș și dezordonat (dacă bunicul sau bunica strâng mereu din urma lui și nu-l lasă nici măcar să-și tragă brăcinarii), lipsit de responsabilitate, cocoloșit, smiorcăit și temător.

Știu că, în România, bunicii sunt un mare ajutor pentru faptul că stau cu cei mici și părinții pot face serviciu în liniște. Aceștia din urmă, chiar dacă sunt nemulțumiți de felul în care se manifestă și se poartă copilul lor, tolerează imixtiunile bunicilor și greșelile pe care le fac în educația copilului și se resemnează spunându-și „ce să mă fac altfel?".

Știu că mulți se vor grăbi să adune ouă vechi să le arunce în mine pe stradă pentru că afirm că:

E o mare greșeală să tolerezi bunicilor să impună copiilor o educație cu care tu nu ești de acord și care te subminează pe tine, ca părinte.

Mai bine este să-l dai opt ore pe zi la cămin, unde are un program ordonat, împreună cu alți copii de vârsta lui, decât să-l dai patru ore la grădiniță dimineața și să stea după-amiaza cu bunicii, să facă ei ce vor, și nu ce trebuie, cu cel mic. Altfel, te trezești că, în numai câțiva ani, ți-ai scăpat copilul din mână rău de tot. Bunicii mor și tu rămâi să te lupți cu micul monstru pe care l-au creat...

Caz

Andreea are 11 ani și a fost crescută de bunica, agățată de fustele ei de când a început să meargă și până cu un an mai în urmă, când bunica a murit. Fetița drăgălașă a fost răsfățată cu vârf și îndesat de bunicuța, hrănită cu asupra de măsură, de a ajuns obeză, obișnuită să nu ridice un pai și să fie servită la pat, ca o prințesă mofturoasă. Mai grav, fiind atât de atașată de nepoată, bunica nu a fost de acord să fie dată la grădiniță și, în loc să meargă acolo, să fie printre copiii de vârsta ei, să învețe ce trebuie, să se pregătească pentru școală, Andreea a urmat-o pe bunică în toate vizitele pe la toate babele, stând și căscând gura ore în șir, pierzând vremea fără rost. De când a început să meargă la școală, nici până acum n-a reușit să-și facă o prietenă printre colegi, stă singură în ultima bancă, retrasă — nu e deloc populară (asta și din cauză că e grasă). E leneșă, categoria „muieți îs posmagii", și ar sta toată ziua de pomană, să caște gura la o bârfă, ori la televizor, de parcă ar avea 70 de ani, nu 11. Nu mai spun că nu învață, că trebuie să vină mama acasă ca ea să-și facă temele și s-a mai pricopsit și cu o spaimă teribilă de spirite — obsesia bunicii! Of, zău!

Desigur, sunt o mulțime de bunici mult mai responsabili și mai serioși chiar decât părinții. Copiii învață o mulțime de deprinderi bune de la ei, dar, pentru că părinții procedează altminteri, odată ajunși acasă, sunt cu totul alți copii. În acest caz, tot ce au de făcut părinții este să ia notițe de la bunici și să nu le mai uzurpe munca, ci să se străduiască să urmeze consecvent disciplina și programul impuse de ei copilului.

Caz

Elisabeta are 5 ani și este șefa mamei sale, cu care își permite să facă tot ce vrea. În schimb, cu mama mamei sale, copila se comportă cu totul altfel, de nerecunoscut,

după cum afirma chiar mămica ei. De câte ori o duce în vacanțe la bunica, fetița se întoarce disciplinată, ascultătoare, politicoasă, însă toate aceste obiceiuri bune se pierd în 7-10 zile, precum sămânța din parabola Mântuitorului aruncată între stânci — a răsărit îndată pentru că n-avea pământ adânc, dar a pălit imediat la soare și s-a uscat fiindcă n-avea apă. I-am explicat mamei că tot ce are de făcut este să o privească pe mama ei cum procedează și să aplice ceea ce a văzut, deși e de mirare cum o femeie care a fost educată bine de mama ei nu poate să-și educe copilul bine. Nu înțeleg de ce refuză să facă apel la propria experiență de copil, mai cu seamă că este una pozitivă.

Lăsați copiii și bunicii să-și construiacă propria relație, dar sancționați-le prompt abaterile disciplinare și unora, și altora.

6. Copilul și societatea

Fiecare copil este o investiție pentru viitor, o investiție pe care o face familia lui și, deopotrivă, societatea căreia îi aparține, motiv pentru care creșterea și dezvoltarea lui este o responsabilitate colectivă.

E adevărat, responsabilitatea primă și ultimă aparține părinților, însă dincolo de familie, al cărei rol în dezvoltarea psihică normală a copilului este esențial, există o serie de factori ce nu pot fi ignorați. Impactul lor este zilnic și de neînlăturat: școala, prietenii, consumerismul, mass-media și computerul.

6.1 Școala

Mulți părinți cred că educația copilului se realizează în școală, însă aceasta nu este decât o componentă, anume componenta formală. Familia, educația informală, are o contribuție esențială și, dacă ne gândim cât timp petrece copilul la școală (4–6 ore zilnic), vedem că, acasă, el petrece de patru până la șase ori mai mult.

6.1.1 Grădinița

Sunt mulți părinți care preferă să se ocupe de copilul preșcolar ei înșiși, dar eu pledez pentru grădiniță și nu din cauză că mama mea a fost educatoare vreme de 45 de ani, ci pentru că sunt absolut convinsă că, la grădiniță, copilul beneficiază de îndrumare profesionistă, de o educație potrivită cu vârsta lui și cu nevoile de dezvoltare ale sale. Copilul învață să-și coordoneze mișcările, să capete deprinderi și abilități motrice și senzoriale, să se joace cu alți copii, își dezvoltă vorbirea, vocabularul, pronunția, spiritul de observație și anumite abilită-

țile manuale, învață să se exprime în propoziții și fraze, să povestească și să memoreze, i se dezvoltă gândirea creativă și logica, atenția, puterea de concentrare, răbdarea, deprinde abilități sociale care îl ajută să se integreze în comunitate.

Grădinița este benefică și din alt punct de vedere: îl obișnuiește pe copil cu un progam ordonat.

Pentru părinții care nu pot sta după-amiaza cu copiii lor, recomand călduros grădinița cu orar prelungit în locul bunicilor care să-i ia la amiază. Nu pentru că am ceva împotriva bunicilor, însă trebuie să recunoaștem, în general, bunicii nu sunt persoanele cele mai indicate să facă educație copiilor pentru un motiv foarte precis — îi răsfață! Există bunici care au fost părinți minunați, însă cunoaștem slăbiciunea bunicilor pentru nepoți — ei le permit acestora tot ce nu au permis propriilor lor copii.

Pentru ca mersul la grădiniță să fie eficient, copilul trebuie dus în mod regulat, nu din când în când. Mulți copii plâng și fac opoziție la început însă, încet-încet, se obișnuiesc cu grădinița. Dacă nu sunt duși tot timpul, atunci aceste probleme legate de mersul la grădiniță se cronicizează și părinții întâmpină probleme de fiecare dată. Când plânge și se agită că nu vrea să rămână la grădiniță, cel mai bine este să nu îi arăți slăbiciune. Dacă el te vede gata-gata să plângi, va marșa în ideea că, poate, te răzgândești și vă întoarceți acasă să petreceți ziua împreună sau îl lași cu mamaie. Spune-i calm să nu mai plângă pentru că nu are nici un motiv, oamenii mari merg la serviciu și copiii la grădiniță, mângâie-l și dă-i asigurări că, la sfârșitul programului (adică peste foarte puțin timp — copilul nu are noțiunea timpului), te întorci să îl iei. Apoi lasă-l în sala de clasă, pe mâinile educatoarei și pleacă fără să privești înapoi. Cu cât stai mai mult încercând să îi faci despărțirea mai ușoară, cu atât el o va face mai dramatică și mai insuportabilă și cu atât îi îngreunezi educatoarei misiunea. Crede-o, are priceperea să-l împace pe micuțul tău oricât ar fi de disperat și să-l antreneze în activități captivante alături de ceilalți copii.

Eu recomand ca părintele care l-a dus în ziua respectivă să îl și aducă — dă oarecare continuitate și logică întregii zile —, dar dacă programul de muncă nu vă permite, asta e. Acasă, când vă revedeți, vorbiți cu micuțul despre ce a făcut la grădiniță în ziua respectivă. Arată-i că te interesează ce s-a întâmplat cu el după ce l-ai lăsat acolo dimineața.

Când te întorci să-l iei de la grădiniță, întreabă-l despre tot ce a făcut, discută și manifestă interes și entuziasm față de ceea ce îți povestește el. Atitudinea ta, încântarea ta față de ceea ce a învățat ori a făcut el peste zi poate fi un stimulent excelent pentru el.

Dacă micuțul este tot trist și deprimat de mersul la grădiniță deși a trecut deja un trimestru, dacă nu îți împărtășește nimic din ceea ce face acolo, nu e semn bun. Ceva nu merge — poate să fie colectivul de copii, educatoarea sau numai unul-doi colegi care îi fac lui probleme. Încearcă să-l întrebi direct. Dacă refuză, descoase-l cu tact. Vorbește cu educatoarea, vezi ce se întâmplă.

Caz

Florin are 4 ani și este în grupa mijlocie. Cu un an mai înainte, mersul la grădiniță era OK, anul acesta însă, nu-i mai place. Se plânge că educatoarea și îngrijitoarele îl bat, îi vorbesc urât („handicapatule!") și toți copiii îl ocolesc. El este vioi, inteligent și grupa lui e mixtă, are și copii mai mici, așa încât unele lecții și activități nu sunt suficient de interesante pentru el, copilul își pierde interesul și începe să se foiască deranjând ora. În loc să-i găsească o ocupație pe măsură, educatoarele îl admonestează, îl pedepsesc, îl etichetează și rezultatul este că el e tot mai demotivat, mai frustrat, mai trist și se răzbună pe cele care îl jignesc. Chiar lucruri mărunte sunt taxate mult prea aspru doar pentru că vin din partea lui. S-a creat deja acel halou nefavorabil — orice ar face el bine nu contează, dar pentru orice boacănă, oricât de măruntă, e pus la zidul infamiei. De obicei, mutarea în alt colectiv nu este recomandată, mai ales la mijlocul anului școlar. Copilul devine un intrus și perioada de acomodare poate fi extrem de stresantă, însă în cazul lui Florin — pe nedrept demonizat — aceasta a fost soluția cea mai bună, mai ales că micuțul era și lovit. Părinții nu au mai depus plângere la inspectorat, bucuroși să-l vadă pe copil fericit de mutare, însă părerea mea este că astfel de metode de disciplinare nu pot și nu trebuie să fie tolerate.

Școala este o mare provocare și, de multe ori, un copil care pornește cu stângul se redresează greu.

6.1.2 Schimbarea școlii

De multe ori, părinții se decid să schimbe școala unde învață copilul ca să-l dea la una mai bună. Alteori, este o chestiune ce ține de schimbarea domiciliului. Pentru faptul că schimbarea școlii (sau a grădiniței) și mutatul copilului într-un nou colectiv este un stres serios pentru el, părinții trebuie să privească această chestiune cu foarte multă atenție, să se gândească foarte bine la ce școală se decid să-l dea de la bun început și, atunci când se gândesc să accepte o nouă slujbă ce implică mutarea în altă localitate, schimbarea domiciliului, să reflecteze și la implicațiile asupra vieții copilului lor. Nu e bine să-l lași să înceapă școala undeva și să i-o schimbi după doi-trei ani sau, și mai rău, în clasa a patra sau a opta când el are teste importante. Sunt anumite riscuri pe care le comportă mutarea oricărui copil (fie el și cel mai inteligent și cel mai popular dintre copii) dintr-un colectiv în altul.

Schimbarea școlii (și chiar a clasei) este un stres major pentru copil.

Noul colectiv îl va privi ca pe un intrus mult timp, dacă nu chiar pentru totdeauna. Dacă ar fi să găsesc un echivalent al acestei situații în viața de adult, poate numai emigrantul se confruntă cu astfel de probleme. Ca intrus, copilul amenință o ierarhie dinainte stabilită între ceilalți membri ai colectivității și relațiile dintre ei. Cei mai buni elevi se tem că nou-venitul ar putea să fie mai bun decât ei și îl privesc ostil, îl resping din „bisericuța" lor, râd de el sau, mai simplu, îl ignoră. În schimb, elevii slabi (evit să le spun „răi" așa cum face majoritatea) sunt mai deschiși față de el — oricine care le îngroașă rândurile e bine venit, așa că micuțul tău s-ar putea afilia în mod natural acestei din urmă categorii. Exact ce nu vrei! Așteaptă-te însă și la așa ceva. Chiar învățătorul/profesorii îl pot evalua subiectiv: dacă vine de la o școală „de cartier", mai slab cotată, se vor strădui (chiar inconștient) să îi acorde note mai mici (deși el știe la fel de bine ca elevii care iau note mari), numai ca să-și demonstreze că standardele lor sunt mai înalte. Dacă vine de la o „școală cu pretenții", din nou, l-ar putea taxa

în mod nemeritat, numai ca să-i demonstreze (și lui, și lor) că nici ei nu sunt mai prejos. Efectul este o scădere a încrederii în sine, o descurajare majoră. Copilul simte că nu mai este cum a fost. Prin urmare, cel puțin într-o primă etapă, performanțele școlare ale copilului au toate premisele să scadă, lucru ce i-ar putea afecta serios încrederea în sine. De aceea, este imperios ca, în toată această perioadă, părintele să fie mai înțelegător, mai răbdător cu el, să îl motiveze și să îi alimenteze încrederea și respectul de sine, să fie mai afectuos și mai apropiat de el, să-i arate explicit că îl înțelege și e alături de el pentru a depăși greutățile ridicate de adaptarea sa la noul colectiv.

Chiar și când copilul depășește aceste inconveniente și rămâne un elev bun, s-ar putea să nu mai fie la fel de popular ca mai înainte, ci să stârnească invidii mai multe și să-și facă mai greu prieteni. Un părinte atent va ști să îl înconjoare cu dragoste și să-l ajute să treacă și de acest hop. O petrecere organizată acasă sau în oraș, în cooperare cu dirigintele sau învățătorul și la care să invite clasa (poate chiar și câțiva părinți), se poate dovedi un spărgător de gheață foarte bun, ca să nu mai vorbesc de avantajul de a cunoaște și evalua noii colegi ai copilului și de a-l îndruma cum să se poarte cu ei, de cine să se apropie mai mult și de influența cui să se ferească. De asemenea, copilul poate fi încurajat să primească vizitele la domiciliu ale noului coleg de bancă și ale colegilor cu care s-a împrietenit mai mult. Este util pentru copil pentru că îl ajută să se integreze mai repede, dar și pentru părinte, deoarece face astfel cunoștință mai curând cu noii amici ai copilului.

6.1.3 Clasa I

Este cea mai grea. Acum învață să scrie, să citească și să socotească. Sunt cele mai importante abilități — sunt esențiale pentru toți anii de școală. Dacă acum rămâne în urmă, dacă la sfârșitul clasei I nu stăpânește bine aceste instrumente de învățare, va avea probleme din ce în ce mai mari și va rămâne tot mai în urma celorlalți, până când va ajunge să nu mai poată recupera. Copilul trebuie ajutat să țină pasul cu ritmul de predare, deci lucrează cu el, supraveghează-i temele, fa-

ceți împreună exerciții de scriere, citire și socotire și nu lăsa să treacă vacanța de vară fără să mai pună mâna pe un creion și o carte. Dacă micuțul n-a fost dus la grădiniță, provocarea este încă și mai mare — el nu este obișnuit cu orele, cu disciplina din timpul lecțiilor, se va plictisi mult mai ușor și se va concentra mult mai greu, își va face prieteni cu mai multă dificultate și va fi depășit cu ușurință de ceilalți care au făcut anul pregătitor, deja obișnuiți să țină în mâini creionul fără să obosească atât de repede, să stea cuminți în băncuțe, să se joace frumos în pauze.

Nu-ți spune „îl las mai ușor acum, că e la început, mă înfig în el mai încolo". Cu cât îl lași să rămână mai în urmă, cu atât va recupera mai greu. În plus, se va crea deja o ierarhie în clasă și copiii (uneori și învățătorii și profesorii) transcend cu greutate aceste ierarhii. Dacă e de la început printre cei buni, are toate șansele să rămână în acest eșalon. Dacă e printre cei mediocri, va trebui să depună un efort considerabil spre a accede în eșalonul întâi. Dacă e printre codași, poți fi aproape sigur că așa va rămâne.

Nu te legăna cu ideea că „lasă, nici eu n-am luat la liceu coroniță". Dacă adolescenții privesc școala cu ceva mai multă detașare, copiii de ciclu primar (și chiar de ciclu gimnazial) sunt mult mai ambițioși, mai serioși, mai interesați de rezultate bune, de concursuri școlare. Dacă acum privește lucrurile cu dezinteres, mai încolo, la 14-16 ani, s-ar putea să tragi de el ca să se mai ducă la școală.

6.1.4 Temele și meditatorii

În mod normal, temele unui copil de ciclu primar, n-ar trebui să-i ia mai mult de 20-40 de minute, iar la gimnaziu mai mult de 2-3 ore pe zi. Ca unul care am fost și elev, și profesor în învățământul românesc, știu că există „tradiția" de a da un sac de teme pentru acasă elevilor, de parcă ar exista o adevărată întrecere între învățători/profesori.

Meditatorii sunt foarte la modă în învățământul românesc, tot așa cum plătim asigurări medicale, dar mergem la policlinicile cu plată

să facem o radiografie pentru că „cele de stat" ne trimit cu nonșalanță să ne cumpărăm singuri filmul. Dacă bugetul vă permite, desigur, nu precupețiți nici un efort: copilul își face temele sub supravegherea unui om avizat. Dacă nu vă permiteți, nu rămâne decât să vă ocupați de copil singuri. Eu, de pildă, n-am avut niciodată meditatori înainte de examenul de admitere la facultate și sunt sigură că nici mulți alții care sunt astăzi părinți, însă trebuie să privim lucrurile obiectiv, așa cum sunt ele la momentul la care copilul nostru este școlar și să acționăm nu (numai) în virtutea experienței personale („ehei, pe vremea mea!"), cât, mai curând, a realității cu care ne confruntăm.

Prima și cea mai mare problemă cu care se confruntă școlarul este lipsa de interes pentru școală. Responsabilitatea pentru învățat nu se dobândește pe loc. Dacă până mai ieri copilul nu avea nici o sarcină, doar pentru că a devenit de azi școlar nu înseamnă că s-a responsabilizat pe loc. Un copil care, de mic, e obișnuit să aibă sarcinile și îndatoririle lui (în gospodărie, la grădiniță etc.) va fi un elev mai conștiincios decât unul răsfățat, iar unul care nu are încredere în el și se teme veșnic de eșec va fi un elev timorat, sperios, care va uita, de frică, și ce știe (ori nici nu va îndrăzni să ridice mâna să răspundă la ore, de teamă că nu știe bine), nu va reuși să se afirme cu adevărat dacă nu are sprijinul unui învățător cu experiență.

Copilul obișnuit de mic să aibă responsabilități și să fie disciplinat este un elev mai conștiincios.
Copilul care are încredere în el și mai multă siguranță de sine are mai mult succes la școală.

Ca părinte, trebuie să te gândești că învățătorul nu are numai grija copilului tău, ci și a altor 20-30 pe lângă el, de care trebuie să se ocupe. Are o programă școlară pe care trebuie să o parcurgă, nu se poate opri asupra unei lecții mai mult decât și-a planificat, numai pentru că unul-doi elevi din clasă n-au înțeles sau n-au învățat. La școală, copilul stă 4-6 ore, în restul timpului părintele este cel care îl poate ajuta. Abia când copilul ajunge la școală, tu, ca părinte, poți să constați cât

de eficient l-ai disciplinat. Dacă școala nu-l interesează deloc, dacă are nevoie de prezența ta pentru a se apuca de lecții, crede-mă, ai în față o problemă care se agravează exponențial și e cazul să te apuci serios de lucru, fără să mai pierzi o zi.

Performanțele școlare slabe sunt frecvent determinate de:

- **Răsfăț. Copilul este obișnuit să nu depună nici un efort, nu are disciplină, nu are răspundere, nu are îndatorire. Toți ceilalți ai casei se îngrijesc de el să nu-i lipsească nimic (mai ales dacă e mezinul) și se obișnuiește așa. Învățatul e o muncă, de ce s-ar osteni? Oricum, are tot ce-și dorește și dacă învață, și dacă nu învață. Mulți copii știu că vor moșteni afacerea părinților; alții nu realizează că mama și tata nu le vor putea asigura traiul toată viața. Pentru răsfățat, școala, care presupune efort, perseverență, disciplină, muncă, e o corvoadă. Refuză să învețe pentru că, în șapte ani de nefăcut nimic, s-a obișnuit leneș. „Decadența începe cu un tiv descusut" spunea Mihail Sebastian în „Accidentul". Lenea copilului, lenea totală care îi poate conduce viața și ca școlar, și ca adult începe de când e mic și începe cu un: „Lasă, puiule, că nu poți tu. Fac eu".**
- **Lipsa de atenție din partea părinților. Copilul refuză să învețe tocmai pentru că știe că le creează părinților probleme. E felul lui de a obține atenția lor, de care nu are parte altfel. Dacă s-ar apuca să învețe mai bine, cine l-ar mai ajuta la lecții?**
- **Lipsa de interes a părinților față de școală, față de performanțele copilului, este demotivantă. De ce s-ar mai strădui să învețe dacă părinților nici nu le pasă? Copilul ajunge să creadă că școala e doar ceva care să-ți umple programul. *No big deal.* În multe cazuri, lipsa de considerație față de școală (ori față de învățătorul de la clasă) a părinților — „cartea prostește" sau „ce nevoie ai să înveți atâta carte, important este să înveți să faci bani" — se transmite și copilului. Poate el ar deveni un cercetător pasionat, dar părinții îl „reorientează" profesional mai înainte de a putea ști el singur ce ar vrea să se facă atunci când va fi mare.**

- **Problemele școlare pot să fie cauzate și de relația copilului cu clasa, de colegi care îi distrag atenția ori care îl bruschează și intimidează. Poate chiar are o problemă să țină pasul cu învățătorul ori îi este frică, e intimidat de acesta. De multe ori o clasă slabă, unde majoritatea elevilor are performanțe slabe, îi demotivează chiar și pe aceia care își doresc să învețe (copiii se imită și se influențează reciproc). Și profesorii se poartă altfel cu o clasă deranjantă, unde le vine greu să-și țină orele, unde numai doi-trei elevi sunt mai buni, restul, o apă și-un pământ.**
- **Alimentația. Copilul școlar depune efort zilnic. El are nevoie de o hrană sănătoasă, variată și bogată, dar cumpătată. În lipsa ei, nu are energia de care are nevoie (vezi „Nevoia de alimentație").**
- **Problemele de sănătate. Un copil miop nu citește bine la tablă, nu-și ia bine notițe, rămâne în urmă, e dezorientat. Astenia, oboseala, avitaminozele reduc mult capacitatea de efort intelectual a copilului, puterea lui de a se concentra la ore, de a reține, de a învăța. Virozele, gripele și alte boli care necesită tratamentul la domiciliu și izolarea lui de colectivitate sunt tot atâtea întreruperi ale programului de școală/grădiniță. Copilul rămâne în urmă față de colegii săi și recuperează din ce în ce mai greu.**
- **Stresul emoțional. Un copil care suferă, e trist, deprimat, nu poate să învețe bine, tot așa cum un adult nu poate să muncească bine. Neînțelegerile din familie, certurile, problemele financiare, despărțirea de un părinte (sau de amândoi) prin divorț, deces sau plecarea la muncă în străinătate sunt cauze frecvente de depresie și de scădere a preocupării pentru școală. De multe ori, și venirea pe lume a unui frate/soră îl poate întrista. Părinții se ocupă mai mult de acesta și el simte că-i pierde. Schimbarea locuinței sau a școlii este un alt factor de stres major. Despărțirea de colegi și prieteni este grea, chiar dacă, în general, copiii își fac ușor amici noi. Cel puțin o perioadă, va suferi și va fi mai slab la învățătură.**

Ce este de făcut atunci când copilul are performanțe școlare slabe, manifestă dezinteres, ba chiar chiulește?

Ponturi utile:

- Orice rezolvare trebuie să pornească de la înțelegerea și înlăturarea cauzei care determină problema. Observă-l, discută cu el (calm, relaxat, înțelegător), discută cu învățătorul, ascultă ambele versiuni, pune-le cap la cap. Ia în considerare și tot ce se întâmplă în casă, vezi dacă nu remarci vreo coincidență între un eveniment anume și declinul activității sale școlare.
- Dacă ajungeți la concluzia că este vorba de lene, dă-i un avertisment serios și începe să-i tai favorurile rând pe rând. De la cele mai mici (și care par să-l afecteze mai puțin) până la cele mai mari. În definitiv, de ce să primească totul fără să dea nimic? În viață, cine nu muncește nu mănâncă, nu? Nu trebuie să-l privezi de hrană, dar poți să-i tai deserturile favorite de pe listă. Nu trebuie să-l închizi în casă, dar limitează-i ieșirile în oraș, vizitele, ieșirile din weekend, joaca, televizorul, accesul la computer și chiar activitățile extrașcolare la care ține cel mai mult (e pasionat de baschet, redu-i numărul de antrenamente la care are voie să participe, discută cu antrenorul să nu-l mai primească).
- Un copil are nevoie și este recomandabil să efectueze activități cât mai multe și mai variate (educative, gospodărești, artistice, sportive și de relaxare), dar, pentru copilul școlar, principala activitate trebuie să fie școala și nimic din tot ceea ce face nu poate să treacă înaintea școlii. Dacă îți dorești să facă sport de performanță ori să studieze muzica, dansul, artele, atunci e mai bine să-l înscrii și să urmeze școli de profil (școala de muzică, liceul de arte, școala sportivă etc.) altfel, inevitabil, se va ajunge la momentul „ori una ori alta".
- Dacă problema este legată nu de studiu în general, ci de o anumită materie, ajută-l mai mult la teme, explică-i ce nu înțelege. Dacă el trebuie să-și sacrifice tot timpul liber ca să se pregătească pentru o anumită disciplină, e semn că are nevoie de ajutor. Faceți temele împreună, pune-i un meditator, vorbește cu învățătorul/profesorul să îl ajute mai mult la clasă.
- Dacă la o singură materie primește foarte multe teme zilnic și, din această pricină, trebuie să neglijeze alte discipline (de pildă, profesorul de matematică le dă 20 de probleme de pe o zi pe alta, indiferent la faptul că mai au de scris și la română, la limba străină și de învățat la istorie și geografie), nu strică să discutați cu dirigintele sau cu profesorul respectiv. Se prea poate ca și alți părinți să aibă aceeași problemă. Dacă nu se poate și pace, dar copilul știe materia bine, acceptă și o notă de opt în loc de una de zece decât să obțină zece la materia respectivă și șapte la alte nu știu câte discipline ori să nu-i mai rămână timp pentru activități de relaxare.
- Nu încerca să-l stimulezi prin acordarea de recompense materiale. Esențial este să-l responsabilizezi, să-l faci pe el dornic să învețe, să se afirme, să-l ambiționezi să ajungă în viață ceea ce visează, altfel, îl transformi în Dl. Goe.
- Nu trebuie să-i promiți recompense materiale, dar succesele copilului trebuie sărbătorite pe măsură. El trebuie lăudat și încurajat pentru rezultatele sale bune și, adesea, obținerea unei note bune de către un elev slab, grație unui

efort deosebit, poate să fie echivalentul bătăliei de la Stalingrad pentru trupele aliate, primul pas către o schimbare radicală și victoria finală. Important este ca și părinții să știe cum să „exploateze" în avantajul copilului orice succes al lui. Dacă te decizi să-l răsplătești cu un bilet la film sau la teatru, ori să-i cumperi o pereche de pantaloni noi, ori să-i oferi o vacanță de vis după un an greu, cu examene, e bine să nu-i fluturi pe sub nas momeala crezând să-l motivezi (poate fi eficient, dar nu și constructiv), ci să îi acorzi „premiul" după victorie. Surprizele de acest fel sunt, crede-mă, cele mai minunate cu putință. E ca și cum, după ce te-ai căsătorit cu frumoasa inimii tale, afli că e și cea mai bogată femeie din lume!

- Nu sunt de acord cu recompensele materiale și nici nu agreez pedepsele. Am o problemă mai ales cu cei care consideră că o notă proastă se îndreaptă cu o bătaie bună. Nu uita că, dacă a fost vorba despre un accident, este o mare tristețe și pentru el. Nu-i face situația și mai grea. Cel mai bine este să discuți cu el, să vezi ce s-a întâmplat: poate i-a fost rău, poate nu s-a putut concentra, poate copilul nu s-a odihnit foarte bine în timpul nopții pentru că s-a îngrijorat prea mult, poate s-a emoționat prea tare și s-a blocat, poate n-a înțeles foarte bine lecția. O notă proastă într-un șir de note bune trebuie discutată și înțeleasă și trase concluziile de rigoare.
- Corigențele și repetarea clasei sunt un dezastru pentru respectul de sine al unui copil, semnul că este cel mai de pe urmă elev. Străduiți-vă și ajutați-l fără să precupețiți nici un efort să nu ajungă aici. E primul pas către abandonul școlar.
- Copilul manifestă curiozitate și interes în mod natural față de lume. Ajută-l să o exploreze, să afle mai multe despre ea, trezește-i gustul pentru noutate, pentru cunoaștere. Discutați, faceți mici experimente științifice împreună (de exemplu, o boabă de fasole pusă la încolțit pe un ghemotoc de vată ud este fascinantă pentru copilul de 7-9 ani), faceți excursii, mergeți la muzee. Așa, va fi stimulat să citească, să fie mai atent la ore, să afle mai multe. Încurajează-l să vorbească despre cunoștințele lui într-un domeniu sau altul cu alți copii, cu musafiri, lasă-l să și le expună. Faptul că ceilalți îl ascultă și se minunează de ce știe el e un imbold extraordinar să afle și mai multe, să se dovedească și mai învățat, și mai priceput.
- Exersează-i memoria. Poeziile, cântecelele, numerele de telefon învățate pe de rost, listele de cumpărături „făcute în cap" și tot felul de teste și jocuri sunt „antrenamente" veritabile. Memoria are un rol activ în învățare.
- Stimulează-i gândirea și vocabularul prin discuții, exerciții de observare a naturii, jocuri, ghicitori (copiii le adoră, orice ai spune!).
- Dacă urăște o materie, nu școala în general, ajută-l să vadă partea interesantă a lucrurilor. Fizica, de pildă, poate părea extrem de anostă însă mici experimente, cum este încărcarea cu sarcină electrică, prin frecare, a unei baghete de plastic ori plutirea corpurilor scufundate într-un lichid, pot transforma studiul acestei științe într-o adevărată magie. La fel și chimia, biologia. Pentru vocabular,

alege scrabble. Pentru istorie, du-l la un film, la un muzeu, priviți împreună documentare, comentați-le.

Dacă este vorba despre scăderea continuă, per ansamblu, a performanțelor sale școlare, e grav și trebuie discutat serios cu el, trebuie să-i urmărești rutina, prietenii, preocupările, grijile, pregătirea temelor, odihna, starea de sănătate. Uneori, scăderea vederii, o stare de astenie etc. pot determina scăderea dramatică a performanțelor școlare, iar el nici măcar să nu-și dea seama ce i se întâmplă. Nu-l brusca, nu te înfige în el, ci încearcă să-l observi cu atenție și să porți o discuție serioasă cu el, cu învățătorul/dirigintele/profesorul de specialitate, să-l duci la medic. Cu cât ești mai înțelegător (dar nu îngăduitor ori delăsător!), cu atât copilul va fi mai încurajat să-ți împărtășească problemele sale și să caute sprijin la tine. Cu cât ești mai aspru și exigent, cu atât se va teme mai mult de tine și se va ascunde încercând să bage totul sub preș, până când situația se poate agrava atât de mult încât te trezești cu o criză de toată frumusețea în brațe.

6.1.5 Colegii. Bătaia în grădinițe și școli

Majoritatea adulților care lucrează au colegi și, cum la serviciu ești opt ore zilnic, cu ei petreci mai mult timp decât împreună cu familia. Știi foarte bine ce cumplit este când un coleg (sau mai mulți) îți face mizerii, se poartă urât, te sapă pe la spate și te bârfește. Dacă și șeful îi ține isonul, viața ta se transformă într-un calvar și ajungi, nu de puține ori, la singura soluție — demisia. Ție îți stă în putere să faci acest lucru atunci când atmosfera de la locul de muncă a devenit insuportabilă.

Ce se întâmplă însă când copilul tău are probleme la școală cu colegii, cu învățătorul, cu unul sau mai mulți profesori? Școala e locul lui de muncă și, spre deosebire de tine, el nu-și poate da demisia, ci continuă să se ducă zi de zi acolo, ca la un supliciu.

Adesea, părinții nu dau nici un fel de atenție acestor aspecte. Pentru ei, tot ce contează este să aibă copilul note/calificative bune. „Are,

suntem fericiți, nu, avem o problemă", așa gândesc cei mai mulți. A, și, bineînțeles, să nu aibă copilul abateri disciplinare (să nu distrugă, să nu fumeze, să nu aducă alcool, să nu se ia la harță cu cadrele didactice, să nu se bată etc.).

Un copil care nu e acceptat de colectivul lui, care nu este în elementul lui în mijlocul colegilor lui, care nu e tolerat, integrat, ci respins, izolat, considerat un ciudat, măscăriciul clasei, ciuca bătăilor de joc, nu e fericit și nu are cum să învețe bine. E trist, deprimat, îi vine greu să și intre în clasă, în timpul pauzelor stă în banca lui ca să fie lăsat în pace și de abia așteaptă să plece acasă.

De ce copilul tău poate ajunge un paria printre ai lui? Cauzele sunt nenumărate: un defect fizic, un stil de îmbrăcăminte mai ciudat, un tic nervos, un obicei aparte, faptul că miroase urât sau că e prea gras, prea slab, timid, stângaci, ochelarist, că nu știe să se poarte, că nu vorbește precum ceilalți, că are hobbyuri ciudate, toate îl pot face extrem de nepopular. Atunci când, după toate astea, are și rezultate bune la învățătură, e de-a dreptul intolerabil! Îmi aduc aminte că, în liceu, cea mai bună elevă din clasa mea, o fată realmente deșteaptă, era o ciudată: în plină epocă punk, stilul ei de îmbrăcăminte și coafura erau o combinație de hippie și școlăriță din soviete... Îți dai seama cum contrastau, ciorăpeii ei trei sferturi și săndăluțele cuminți cu pantofii noștri cu toc și dresurile fistichii, ca să nu mai vorbesc de părul ei buclat, pieptănat cuminte, cu cărare pe mijloc, în mulțimea de coame zburlite, asortate cu cercel într-o ureche! Nimeni nu o băga în seamă și, când trecea pe lângă noi, se făcea, brusc, liniște, pentru ca, în urma ei, să izbucnim într-un râs isteric. Biata Dana! Copiii pot fi atât de cruzi!

Cei mai mulți copii nu își doresc să fie primii la învățătură, ci să fie cei mai populari. De multe ori, dobândirea statutului dorit în cadrul colectivității poate să-l ajute enorm să aibă performanțe școlare mai bune. Se duce cu mai multă plăcere la școală, e mai relaxat, vrea să arate ce poate, vrea să fie admirat.

Ponturi utile:

- Nu insista să poarte hainele care îți plac ție, ci lasă-l să fie și el în rând cu lumea. Dacă i te opui, îi răpești o parte din farmecul vieții.
- Nu i te plânge încontinuu pentru că are note proaste. Încearcă să îl asculți și pe el, să vezi ce are de zis, ce vrea, ce-l interesează, ce-l supără. Arată-i că te interesează viața lui, nu doar notele lui!
- Dacă nu e prea popular printre colegii lui, ajută-l să înțeleagă de ce. Dacă stă prost cu igiena, sugerează-i cu tact niște mici „trucuri". Dacă e vorba despre un defect fizic sau de faptul că e mai puțin atrăgător, ajută-l să vadă că are alte calități — că e inteligent, bun, săritor, că poate are un talent artisitic, o anumită îndemânare, ori că e cel mai bun, nu știu, la matematică.
- Dacă abilitățile sale sociale sunt deplorabile, învață-l să fie mai răbdător, mai politicos și relaxat când stă de vorbă cu cineva, ori să-și învingă timiditatea (pentru care trebuie să-l faci să capete mai multă încredere în sine, deci reproșează-i mai puțin, nu-l mai compara nefavorabil cu alți copii, scoate-i în evidență punctele tari).
- Ajută-l să câștige simpatia colegilor lui. Organizează o petrecere de ziua lui pentru toată clasa, discută cu învățătorul/dirigintele, încearcă să te implici în activitățile extrașcolare ale colectivului (excursii, drumeții, vizite, reuniuni etc.). Cu ocazia aceasta poți să-i cunoști colegii mai bine, să-i dai sfaturi mai bune cum și ce să facă, poate chiar întâlnești și alți părinți, schimbați impresii, opinii.
- Asigură-te că are măcar câțiva colegi, doi-trei, cu care se înțelege mai bine. Chiar dacă nu ajunge Miss/Mister Ingenuity, tot trebuie să aibă și el mica lui gașcă.
- Asigură-te că nu este intimidat de alți colegi, fie din clasă, fie din anii mai mari. Bătăușii din școli sunt o problemă foarte dificilă și când un copil devine ținta lor predilectă, mai ușor i-ar fi să se mute la altă școală decât să se întoarcă, zi de zi, la ore. Discută imediat cu dirigintele, cu direcțiunea. Nu poți să tolerezi această situație. Poate să se întoarcă lovit rău acasă, riscă să facă o depresie nervoasă, să nu-l mai poți convinge să iasă din casă.
- Lasă-l să meargă la evenimentele organizate de clasa lui (petreceri, excursii, vizite etc.), altfel pierde niște oportunități foarte bune de a se integra în colectiv. Relațiile se strâng, raporturile dintre ei se reechilibrează, ierarhiile se stabilesc și altfel decât numai pe baza rezultatelor la învățătură, a ținutei sau a înfățișării. Un copil poate să fie cel mai tare la matematică, un altul dansează foarte bine, unul face compuneri reușite, altul cântă foarte bine. Important e să se afirme cumva, să poată scoate la iveală ceea ce are el cel mai bun.
- Aprecierea colegilor și acceptarea lui printre ei îi mențin respectul de sine la cote normale. Cu cât e mai apreciat, cu atât are mai mult respect de sine, mai multă siguranță, cu atât este mai motivat, mai încrezător în forțele lui. Este benefic pentru randamentul lui școlar.

- **Neacceptarea, izolarea îi scad respectul de sine, îl demotivează, îl fac să se simtă că nu e bun de nimic și chiar așa și ajunge. Discută cu el, nu-i da impresia că este, într-adevăr, singur.**

Violența, în școlile din România, este încă, din păcate, extrem de prezentă. Când agresorii sunt elevi, problema e gravă și trebuie rezolvată prin măsuri disciplinare mergând până la exmatriculare. Pe scurt, toleranță zero.

Când agresorii sunt chiar cadrele didactice, problema este foarte gravă, strigătoare la cer și părinții trebuie să acționeze prompt, fără frică, mai întâi discutând cu cadrul didactic respectiv, apoi anunțând conducerea școlii și inspectoratul. Orice tolerare a unui astfel de comportament este un rău îndreptat împotriva copilului tău la care devii complice.

Nimic nu distruge mai repede și mai complet respectul de sine și respectul colegilor decât o astfel de atitudine din partea cadrului didactic. Când educatoarea/învățătorul dă tonul, clasa se grăbește să-i țină isonul și, foarte curând, copilul tău va fi ostracizat, fără putință de reabilitare.

Mai mult, violența induce frică. Copilul este intimidat și nici nu se mai poate concentra la lecție, uită și ce a învățat foarte bine, se prăbușește din ce în ce mai mult, zi de zi.

Școala este locul unde educația copiilor se compleatează, se desăvârșește. Din păcate însă, uneori, devine mașina de tocat suflete, de zdrobit inimi. Nu contribui cu bună știință, din lașitate, la așa ceva. Cu fiecare nouă victimă care îi tolerează abuzurile, abuzorul devine tot mai crud, mai violent, mai periculos.

6.1.6 Computerul și cartea

Impactul computerului asupra performanțelor școlare se manifestă la noi doar de puțină vreme însă în țări civilizate acest fenomen a preocupat cercetătorii de mai multă vreme. Noi încă nici n-am început să resimțim atât de acut acest impact, dar există toate premisele ca

aceste probleme, care au lovit celelalte țări dezvoltate, să ne lovească și pe noi tot așa cum ne-au lovit drogurile, obezitatea și creșterea numărului de decese cauzate de accidentele rutiere.

Un studiu internațional realizat de specialiști englezi a demonstrat că elevii care învață cu ajutorul cărților și citesc mai mult sunt mult mai buni la învățătură decât cei care învață cu ajutorul computerului și stau toată ziua pe internet. Aceștia din urmă sunt mai slabi la matematică, științe și literatură, scriu și citesc mai greu și mai prost.

Cercetarea făcută asupra unui număr de 100 000 de elevi pe o perioadă de 15 ani, în 32 de țări ale lumii, a confirmat că, folosite în exces, computerele scad performanțele școlare ale elevilor. Ei citesc mai puțin, scriu mai puțin, studiază mai puțină literatură și literatură de specialitate, frecventează mai puțin bibliotecile (acolo unde informația este verificată și certificată), fac mai puține exerciții, se implică mai rar în proiecte și competiții școlare (gen olimpiade), sunt mai superficiali și mai dezinteresați.

Cercetarea științifică a dovedit că cea mai sănătoasă și mai sigură cale de a învăța rămâne tot cartea tipărită, deoarece calculatorul, pe de o parte, nu este o metodă eficientă de a acumula, selecta și reține informațiile, iar, pe de altă parte, poate fi folosit și în scopuri extrașcolare, distrăgând atenția elevilor de la învățat.

Dacă tu îți obișnuiești copilul de mic să acorde mai multă atenție calculatorului decât jocului cu jucării și prietenilor reali, să nu te miri și să nu te plângi că, mai târziu, fascinația și obișnuința de a-și pierde timpul la calculator se accentuează. Astăzi, adicția pentru computer și jocurile virtuale fac tot mai multe victime. În China, de pildă, au apărut deja centre de reabilitare din cauza numărului mare de victime. Computerul poate deveni un drog!

Nu te mai plânge că el nu citește. Dă-i tu un exemplu. Programul de lucru încărcat nu e o scuză. Cititul relaxează mai mult și mai activ mintea decât televizorul și computerul. Instituie zilnic porția minimă de lectură (o jumătate de oră) pentru toți ai casei, dar lasă fiecăruia

libertatea de a-și alege spațiul orar potrivit și, la sfârșit de săptămână, discutați o oră despre cele citite. Acest mic cerc literar în familie poate avea loc foarte bine și la masă.

Cititul este pentru minte ceea ce este mișcarea pentru trup. Cu cât exersezi mai puțin, cu atât te lenevești mai tare, cu cât practici mai puțin, cu atât mai dificil ți se pare. Revistele și ziarele nu sunt destul, dar au beneficiul lor. Lectura unui roman, oricât de facil ar fi genul literar, te transformă instantaneu în regizor și actor, te face să gândești, îți stimulează imaginația și, nu de puține ori, te ajută să găsești, dacă nu răspunsuri pentru problemele vieții, atunci măcar puțină alinare sau o evadare temporară din cotidian.

6.2 Prietenii

Încă de mic, copilul trebuie încurajat să-și extindă relațiile dincolo de cercul familiei, de frații și surorile lui, de verișori și alte rubedenii. Copilul unic este individualist. Cel care are frați/surori este competitiv. Prietenii însă îi ajută pe toți copiii să devină mai sociabili, mai plăcuți, mai toleranți, mai generoși, mai cooperanți, mai veseli. Îi ajută să învețe, să capete deprinderi noi, să încerce experiențe și sentimente variate, îi ajută să se adapteze mai ușor traiului într-o comunitate.

Copiii până la 3 ani sunt mai puțin sociabili. Ei preferă să se joace unul pe lângă celălalt sau să se urmărească cum se joacă, nu să se joace împreună. E o greșeală să-l împingi de la spate, să-l faci să se joace cu ceilalți dacă el nu are acest impuls. De abia așa îl faci mai puțin sociabil. Degeaba te străduiești să-l faci să împartă jucăriile cu alții sau să înțeleagă că jucăria altui copil nu devine a lui dacă a pus el mâna pe ea. Nu-l lăsa să se enerveze, dar nici nu-i tolera agresivitatea. A luat jucăria cuiva, ia-o și înapoiaz-o proprietarului fără comentarii și distrage-i copilului tău atenția ca să nu se crizeze.

Copiii de 3 ani nu se omoară de dragul prietenilor, dar e momentul la care încep să găsească că e amuzant să ai parteneri de joacă.

La 4 ani, par să înțeleagă ceva mai bine că și alții au sentimente, nu numai ei. La 5 ani, plăcerea jocului cu prieteni e simțită din plin. Tot acum, copiii înțeleg mai bine că jocul are reguli ce trebuie respectate și poți să începi să-l înveți că ceea ce contează mai mult este nu victoria, ci joaca în sine.

Pe la 3-4 ani, pot să apară prieteni imaginari. Mai ales în cazul în care copilul e singur, acești prieteni imaginari îi țin de urât — vorbește cu ei și despre ei cu bucurie și se antrenează în activități menite să-i alunge urâtul. Tot prietenul imaginar îl poate ajuta să-și învingă o frică (de pildă, frica de întuneric sau de a sta singur).

- **Nu-l certa pe copil pentru prietenii imaginari, ci ajută-l să facă treptat distincția între imaginar și real.**
- **Acordă-i mai multă atenție copilului, astfel încât să nu aibă nevoie de atenția și conversația cu amicii imaginari.**
- **Nu-l mai certa atât de des, altfel va fi ispitit să arunce vina tot pe prietenii lui nevăzuți („Georgel a spart borcanul cu dulceață, nu eu!").**

Începând de la 6 ani, viața socială capătă o deosebită importanță. Cât de bine se înțelege copilul acum cu ceilalți copiii contează enorm pentru cât de bine se va înțelege viitorul adult cu ceilalți oameni. Influența părinților este esențială.

Dacă, începând de la această vârstă, părinții își încurajează copiii să fie prietenoși, generoși, toleranți, comunicativi, așa vor fi toată viața — plăcuți și sociabili. Dacă însă îi vor ține din scurt nepermițându-le să se amestece cu ceilalți din cartier sau de pe stradă, îi vor izola pentru că nu găsesc un anturaj mai potrivit, îi descurajează să-și facă prieteni, să iasă din casă, au toate șansele să fie niște singuratici, niște introvertiți, chiar niște ciudați ca adulți.

Adu-ți aminte cât de bine te simțeai când erai primit în jocul celorlalți copii de pe stradă și ce groaznic te simțeai dacă nu se juca nimeni cu tine. Îmi aduc aminte că, odată, la 7 ani, am lovit din

greșeală un copil cu o piatră în tâmplă. A făcut un hematom urât și părinții copilului s-au răzbunat vorbind cu toți copiii de la bloc să nu se mai joace nici unul cu mine pentru că fusesem „rea". Vreo două luni a durat ostracizarea mea. Până la urmă, chiar fetița pe care o lovisem (întâmplător, cea mai bună prietenă a mea) n-a rezistat embargoului impus de însuși tatăl ei și a început să se joace, din nou, cu mine. O dată ce ne-am împrietenit la loc, și ceilalți copii m-au acceptat cu bucurie. Am fost atât de fericită!

Toți copiii își doresc să fie populari, să aibă mulți prieteni, să fie căutați. Să fie acceptat de grup este esențial pentru copil. Întotdeauna un copil cu o reputație proastă („rău", „fricos", „pârâcios", „ciudat", „obraznic", „bătăuș" etc.) își face greu prieteni, de aceea, atrag din nou atenția asupra etichetelor pe care adulții le împart copiilor cu prea multă ușurință făcându-le un rău enorm, cu implicații nebănuite.

Copiii mici nu trebuie forțați să vorbească cu oameni și copii pe care îi văd pentru prima dată, să le recite pe dinafară cum îi cheamă și câți ani au (ah, cât de enervant putea să fie lucrul acesta, mai ales că nu țineam minte niciodată și câte luni aveam exact!) ori să le spună poeziile și cântecelele învățate pentru ultima serbare (întotdeauna mi se părea ridicol să recit o poezie la masă, în tren și în cele mai ciudate situații și nu pricepeam de ce lucrul acesta îi umplea pe toți de încântare). În asemenea situații, cei mai mulți copii se inhibă. Lasă-i să urmărească ei, de la distanță, personajele noi. Mânați de curiozitate, vor ieși din carapacea lor.

Adulții, la rândul lor, ar trebui să nu se bage niciodată în sufletul unui copil mic, gata să-l pupe, să-l ia în brațe. Adesea, reușesc să-l sperie sau îl fac să se simtă stânjenit. Eu, una, niciodată nu încurajez ideea de a face cunoștință cu un copil mic de cum ne-am văzut și cer părintelui să-l lase în pace. În scurt timp, vin cei mici la mine — mă ating, îmi zâmbesc, întind mâinile către mine, îmi vorbesc —, le dau șansa de a stabili ei legătura cu mine atunci când se simt confortabil, după ce s-au obișnuit cu prezența mea.

Schimbarea domiciliului și a școlii este o mare lovitură pentru un copil în vârstă de +6 ani. Se rupe de prietenii lui, or aceștia, gașca lor, colectivul lor, reprezintă pentru el o parte din viața lui tot atât de importantă ca și familia. Știu că ți se pare ridicol, dar, pentru el, totul este atât de nou! Prietenii de acum sunt „cei mai buni" și „pentru toată viața" — copilul nu-și închipuie că mai pot fi și alții. Nu te grăbi să-l convingi, mai rău îl dezamăgești — el crede că îl îndemni la trădare.

Prietenii se îmbracă la fel, își cumpără lucruri la fel, fac schimb de lucruri, le place să doarmă unul la celălalt și să-și facă vizite, să iasă împreună afară și, evident, să se joace. Adică exact ce le place și adulților, cu singura diferență că joaca e înlocuită adesea cu ieșitul la o bere sau la shopping.

Părinții își pot încuraja copilul să aibă prieteni nu numai lăsându-l să se joace afară cu ei, ci încurajând toate activitățile comune: vizitele, luatul meselor împreună, excursiile, meciurile, hobbyurile și, desigur, făcutul temelor împreună. Mai ales dacă micuțul tău are probleme cu cartea, un prieten silitor și conștiincios se poate dovedi un ajutor neprețuit pentru el, dar și pentru tine — nu mai trebuie să stai tu cu el să-și facă lecțiile și ambiția lui de a fi la fel de bun ca amicul său este o motivație excelentă și extrem de puternică pe care tu nu i-o poți induce.

De pe la 10–11 ani, nevoia de a face parte dintr-o gașcă, dintr-un grup de copii, devine din ce în ce mai imperioasă. Fiecare gașcă are regulile ei, obiceiurile ei, expresiile și formulele proprii de salut. Criteriile de afiliere sunt extrem de diferite, de la gusturi similare în materie de îmbrăcăminte, echipe de fotbal și genuri muzicale, la bani, hobby-uri comune, interesul față de aceleași discipline, practicarea unui sport ori chiar stricta vecinătate (copiii de pe aceeași stradă) etc.

Dacă vecinătatea nu oferă un grup agreat de părinți, dacă, la școală, în colectivul din care face parte, copilul nu e prea popular, o soluție bună o constituie implicarea lui în activități extrașcolare: cercuri de matematică/biologie/pictură etc., cluburi sportive și centre pentru

activități artistice unde el poate să întâlnească alți copii cu preocupări similare.

La adolescență, prieteniile devin încă și mai importante. Adolescentul este în căutarea propriei identități și, preocupat să-și găsească locul în ierarhia micii lui societăți. De aici nevoia (uneori părinților li se pare exagerată) de a arăta la fel cu colegii/prietenii lui: aceleași haine, aceeași frizură, muzică, aceleași expresii etc. Adesea, părinții refuză să accepte că acesta nu mai este un copil, se nasc conflicte, relația copil-părinți devine dificilă. Are nevoie de cineva să îl înțeleagă și prietenii lui (care trec prin experiențe similare) sunt cei mai potriviți. Fără ei, adolescentul ajunge să se simtă singur și nefericit.

Prieteniile și aspectul fizic devin atât de importante, încât puberii pot să manifeste o scădere a interesului față de învățătură sau activități extrașcolare. Dacă părinții încep să facă prea mare caz de aceste lucruri, să le reproșeze des și să facă scandal, efectul va fi o și mai mare îndepărtare a copiilor de ei, exact într-o perioadă când au nevoie de și mai multă îndrumare și înțelegere. De multe ori, profesorii și alți adulți din afara familiei pot deveni sfetnicii de taină ai acestor copii. Îngrijește-te să ai printre aceștia măcar un prieten foarte bun care să funcționeze ca un medium. Prin el îi poți da copilului tău sfaturi care, dacă ar veni direct de la tine, ar fi respinse numai și numai din dorința lui de a-și afirma independența. Tot printr-un asemenea prieten, poți rămâne conectat la toate secretele vieții de puber a copilului tău. Atenție mare însă să nu-ți trădezi „spionul"!

La începutul pubertății, prieteniile cele mai strânse sunt cu cei de același sex. După 14–15 ani fetele, și 15–16 ani băieții, încep să aibă „prieteni-iubiți" cu care pot să și experimenteze o relație sexuală. Discuțiile despre sex, păstrarea unei relații și a unei comunicări foarte bune între părinte și copil devin esențiale.

Închei cu o sugestie pe care o dau de fiecare dată: încearcă să îi înțelegi punctul de vedere, chiar dacă nu-ți place, chiar dacă nu-l accepți. Cel mai important lucru este nu să îți protejezi copilul de prietenii pe

care le consideri nepotrivite, ci să nu îl îndepărtezi de tine. Cu el, trebuie să te porți la fel de abil și diplomat ca un sfetnic pe lângă un monarh absolut: îl înfrunți, te exilează; îi dai idei, fă-l să creadă că sunt ale lui.

6.3 Societatea de consum

6.3.1 Reclama, sufletul comerțului

Societatea de consum pune o enormă presiune și asupra părinților, și asupra copiilor, chiar de la vârste fragede. Fie că locuim la oraș, fie că locuim în mediul rural, suntem bombardați de reclame și de îndemnul de a consuma mai mult, mai mult, mereu mai mult.

Există reclame pentru orice tip de produs sau servicii la care te poate duce mintea și publicitatea este astăzi una dintre industriile extrem de profitabile și de bine dezvoltate. Anual, piața românească de publicitate se ridică 300 de milioane de euro, dar privind în curtea vecinilor europeni (unde 250 de milioane se pot scoate anual numai din publicitatea la televiziune!), se înțelege că este loc și de mai mult.

Există unii adulți pentru care reclama este egal cu zero, dar, pentru cei mai mulți, reclama este un factor aspirațional și, în consecință, un factor de presiune. Individul aspiră să se identifice cu personajul din reclamă, își dorește să aibă produsul (sau să beneficieze de serviciile) din reclamă ca să fie în pas cu lumea: „Dacă nu am și eu un telefon de ăla, vor râde colegii de mine" sau „Trebuie să încerc și eu crema asta, uite ce bine arată Penelope Cruz".

Publicitarii știu însă un lucru pe care părinții îl simt pe pielea lor: un adult poate rezista tentației de a-și cumpăra ceva ce a văzut într-o reclamă, însă presiunea pe care o pune copilul asupra părintelui este infinit mai mare. Atunci când copilul îi cere ceva — o brânzică, o ciocolată, o jucărie „ca aia din reclamă" —, dacă nu i-o poate oferi, micuțul e bosumflat și necăjit, iar el se simte nenorocit.

Caz

Diana (4 ani) nu se atinge de brânza proaspătă de vaci pe care i-o pregătește mămica cu miere și ou, în schimb, ar mânca toată ziua brânzica „aia feliată din reclamă". Mama, ca s-o păcălească, face un troc: o felie de brânzică din care îi place pentru două linguri de brânză proaspătă de vaci. Nu sunt de acord cu genul acesta de condiționare, dar e mai bine decât să se războiască cu ea și să nu obțină nimic. Cel puțin așa știe că fetița mănâncă și brânza de care are nevoie.

Caz

Cristi are 6 ani și e un răsfățat. Ține morțiș să i se cumpere toate jucăriile pe care le vede în reclamele difuzate pe canalul unde urmărește desene animate cât e ziua de lungă. Nici o jucărie nu-l fascinează decât până în clipa în care o obține și vreo câteva zile după, apoi aterizează în coșul de jucării. Rar își va mai aduce aminte de ea. Părinții au bani și sunt în stare să dea oricât pe jucăriile acestea costisitoare numai să-și vadă copilul mulțumit.

Mai grav e când produsele din reclamele care îi înnebunesc pe micuți (și pe părinți deopotrivă) le afectează acestora sănătatea: dulciuri, băuturi carbogazoase, junk food. După mine, la televizor ar trebui să se interzică nu numai reclamele la țigări, ci și la acest tip de produse. Știu că sună ridicol, dar și acestea „dăunează grav sănătății", mai ales când cei cărora li se adresează sunt copii și adolescenți. E, până la urmă, o măsură de protecție a sănătății populației.

Până când autoritățile vor ajunge la concluzia că trebuie să facă ceva, până când vor trece de la vorbă la faptă, fiecare părinte poate lua imediat câteva măsuri foarte la îndemână.

Ponturi utile:

- Să limiteze accesul la televizor al copilului și să-l înlocuiască prin jocuri și activități care să-l antreneze.
- Să cronometreze durata momentelor de publicitate și, sub un pretext oarecare, să-l îndepărteze pe copil de televizor în acest timp sau măcar să-i distragă atenția ori să schimbe canalul.
- Cu un copil mai mare, părintele poate să comenteze reclamele și să ajungă chiar la mici înțelegeri: „Știi că noi nu cumpărăm orice, indiferent ce spun unii și alții, indiferent ce fac părinții lui Georgel. Fiecare casă cu regulile ei. Ce, pe Georgel îl duc la munte atât de des cum te ducem noi pe tine?".

- Să facă pe plac copiilor încercând să cumpere nu atât produsele alimentare cărora li se face reclamă (mai ales sucuri și dulciuri), cât articole inofensive — detergenți, șampoane, jucării.

6.3.2 Competiția părinților

Mulți părinți intră, aproape fără să-și dea seama, în două competiții acerbe: „cine-i cel mai bun părinte?" și „copilul meu e mai grozav".

E de înțeles că vrei să-ți faci copilul fericit, dar cred că mai mult decât hainele de firmă, sacii de dulciuri, zecile de jucării și cisternele de sucuri, ceea ce îl face pe un copil fericit ești tu însuți, părintele lui. Am demonstrat multor părinți că micuții lor se bucurau mai mult să joace împreună un joc banal (și ieftin) cum e „Piticot", decât să se joace singuri cu nu știu ce jucărie scumpă. S-au convins că o plimbare în parc poate fi interesantă nu dacă îi cumpără înghețată, suc și prăjitură, ci dacă hrănesc împreună porumbeii, dacă observă o castană, o gărgăriță ori se joacă împreună cu mingea.

Spune drept, între tine și o mașinuță de tablă, cine ai vrea să fie cel mai bun prieten al copilului tău?

Ponturi utile:

- Nu te mai compara cu ceilalți părinți, prieteni etc. Tu ești tu și ei sunt ei.
- Nu mai număra câte jucării îi cumperi copilului, ci câte jocuri știi să joci cu el.
- Nu te gândi cât de scumpe să fie jucăriile pe care i le cumperi copilului, ci cât de mult timp petreci jucându-te cu el.
- Nu îți grăbi copilul să „ardă" etapele firești de dezvoltare, să învețe cât mai mult și cât mai repede (să facă la oliță la un an, să citească la 3 ani și să rezolve ecuații matematice la 4 ani!). Efectul este invers celui scontat. Preocupă-te să facă totul cu plăcere, să fie relaxat și fericit, să-l ajuți să exploreze micul lui univers animat de dorința de a descoperi lucruri noi.

6.4 Mass-media

Un tată mi-a făcut odată o teorie stupefiantă: „Televizorul este cel mai bun prieten al copilului meu", spunea el lăsându-și ore în șir copilul

să urmărească hipnotizat, absent și nemișcat ecranul pe care se derulau cu viteză desene animate, singură, în camera ei. Micuța de trei ani nu mai fusese scoasă din casă la o plimbare în ultimele patru luni, ci doar dusă cu mașina de acasă la bunica și de la bunica acasă și, din când în când, la grădiniță (tot cu mașina).

Când am scos-o în parc, tata a vorbit încontinuu la telefon, fără să-i dea nici cea mai mică atenție. E drept, eram eu acolo și mama care să aibă grijă de fetiță, de ce să-și mai bată el capul... Când i-am arătat cu câtă încântare copila alerga, atingea florile, urmărea furnicile și trăgea aer în piept, m-a concediat cu un „Prostii!" spus cu o superioritate princiară.

Televizorul, internetul, ziarele, revistele tind să înlocuiască, din păcate, cărțile, sportul și joaca pentru tot mai mulți copii. Cu ce efecte? Din păcate, cele mai multe sunt nedorite.

6.4.1 Televizorul

Să-l lași să vadă „Albă ca Zăpada" sau „Marry Poppins" sau un alt desen animat sâmbăta dimineața, cât mai dormi și tu un pic, nu e o nenorocire. În fond, abia astfel ești mai relaxat și mai bine dispus. Copilul nu trebuie să ajungă să-ți fie o povară, altfel nu te mai poți bucura așa cum se cuvine de el și de viața de părinte. Să aibă și el programul lui preferat, pe care-l urmărește zilnic, nu e o nenorocire, dar să stea cu ochii la televizor cât e ziulica de lungă, asta e deja o altă poveste și, din păcate, una cu urmări cât se poate de grave.

Televizorul dăunează pe termen lung dezvoltării sistemului nervos al copilului și organelor sale de simț. Privitul la televizor ore în șir este singura, repet, singura circumstanță în care ținem mușchii oculari complet nemișcați. Pentru un copil, dar și pentru un adult, poziția nemișcată a mușchilor oculari tinde să se transfere asupra întregii musculaturi: copilul stă rigid, într-un repaus de mișcare nefiresc de lung. Tocmai acest repaus forțat al mișcării în fața ecranului îi face pe copii să devină, după o perioadă de câteva ore, bui-

maci, agresivi, capricioși și provocatori, chiar dacă programele urmărite au fost adecvate vârstei! Când conținutul lor promovează agresivitatea și violența, efectul nociv crește exponențial. Nemișcându-se, copilul nu-și consumă rezervele de energie uriașe de care dispune și devine „un pachet de nervi", fals hiperactiv, fals suspect de ADHD. Ce fac părinții? Aleargă cu ei de la un doctor la altul și îl îndoapă cu sedative „să se liniștească"! Alternativ, îl duc la descântătoare.

Mai ales pentru copiii între 0 și 7 ani, televizorul poate deveni o mare problemă dacă este urmărit în exces. De ce?

În afara nemișcării, cu efectele deja amintite, privitul la televizor ore în șir determină o prelucrare a informației în direcția receptării pasive, nu active, așa cum se întâmplă atunci când realitatea este percepută cu toate simțurile, cu ochii în mișcare, examinând atent toate detaliile și implicând și celelalte simțuri în acest proces. Creierul este impulsionat către o desfășurare fragmentată, asociativă a gândirii, conexiunile nervoase fine se structurează în acest sens, iar creierul devine tot mai puțin potrivit unei gândiri creatoare proprii.

E adevărat, un copil poate să învețe destule cuvinte pe care le aude la programele tv, însă nu învață și *cum* să le folosească. Poate afla și lucruri utile (din puținele programe educative, dedicate copiilor), însă dezavantajele care însoțesc această activitate sunt cu mult mai mari.

Copiii care se uită mult la televizor stabilesc mai greu contacte personale, fac des și cu plăcere grimase și evită să se uite în ochii interlocutorului, au o putere de concentrare mai mică, răspund superficial, stereotip, nu manifestă interes față de obiecte și lectură și chiar puținele cărți pe care le perferă sunt comics-uri și cărți ilustrate. Adesea, imaginile pe care copiii le văd la televizor se întipăresc în mintea lor în mod caricatural și ei se distanțează de lumea reală. La televizor, copilul „trăiește" într-o lume bidimensională, abstractă, mai înainte de a o fi cunoscut și asimilat pe cea reală!

Oricâte argumente aduc în discuție cei care sunt fanii privitului la televizor, nu poți face abstracție de o realitate fiziologică: la naștere, copilul posedă cel mai mare număr de neuroni din toată existența sa, însă între aceștia există puține conexiuni. Cu fiecare lucru pe care copilul îl face, cu fiecare senzație pe care o încearcă, o recunoaște, cu fiecare deprindere și abilitate pe care o dobândește, în creierul său, între neuroni, se stabilesc noi legături. Așa i se dezvoltă mintea. Creierul unui copil de șase ani reprezintă doar două treimi din cel al unui adult, însă are de cinci până la șapte ori mai multe sinapse (conexiuni între neuroni) decât creierul unui copil de un an și jumătate sau al unui adult. Tocmai în posibilitatea realizării acestor conexiuni numeroase rezidă puterea de învățare a unui copil. La 10–11 ani (după unii cercetători chiar și mai devreme, pe la șapte-opt ani), în celulele nervoase se dezvoltă o enzimă care dizolvă conexiunile nervoase slabe (ce au puțină mielină — substanța din care este alcătuit axul neuronal și dendritele neuronului —, răspunzătoare de conexiunile celulei). Pe scurt, tot ce nu este folosit, se pierde!

Mai mult decât atât, a devenit o modă ca fiecare să aibă televizor la el în cameră așa ca să poată urmări ce vrea, fără să-i deranjeze pe ceilalți. Ce familie mai e și asta unde fiecare stă singur, la programul lui? Unde este plăcerea de a comenta ceva, sentimentul că stăm toți împreună, că suntem o familie?

Televizorul:

- Dă agitație, agresivitate, neastâmpăr.
- Împiedică dezvoltarea gândirii creatoare.
- Împiedică dezvoltarea sănătoasă a organismului privându-l de mișcare și creează o cultură a sedentarismului.
- Creează o percepție falsă asupra realității.
- Determină formarea unei pesonalități obsesiv-compulsive.
- Afectează viața normală de familie și legăturile afective, determinând o autoizolare, o atomizare a familiei și societății.

Desigur, nici fără televizor nu se poate, și atunci ce e de făcut?

Ponturi utile:

- Nu uita că tu ești stăpânul telecomenzii și nu el. Stabilește când, cum și ce are voie să privească. Ajută-te de un ghid tv și de un marker.
- Redu numărul de televizoare din casă și, mai ales, nu-i lăsa un televizor la el în cameră.
- Nu stați la masă și vă uitați la televizor în același timp.
- Nu lăsa televizorul pe post de „zgomot de fond". Îl pornești când vrei să vezi ceva, îl oprești după aceea.
- Nu programa anumite posturi din grila de programe — mai ales cele care difuzează programe pornografice și alte programe interzise minorilor.
- Urmărește cu micuțul tău programele lui preferate, comentați-le împreună. Verifici astfel și ce înțelege, și ce îl interesează și, eventual, poți interveni. În plus, îl ajuți să perceapă activ ceea ce, până atunci, a perceput pasiv, adică să gândească și să prelucreze informațiile primite, nu să le „înghită nemestecate".
- Propune-i soluții alternative: jocuri (cât mai multe, pe care să le jucați în familie), plimbări, vizite, sporturi, hobbyuri etc.
- Radioul este o alternativă mult mai sănătoasă decât televizorul. Copilul poate asculta un program de cântece, povești, ghicitori etc. și, în același timp, să se joace cu lego sau cuburi.

6.4.2 Presa scrisă. Revistele. Internetul. Materialele pornografice

Suntem bombardați de informații vizuale și scrise, dar, mai ales, de promovarea falselor valori, a superficialității, sexului și pornografiei. Practic, suntem bombardați de mesaje cu caracter mai mult sau mai puțin pornografic, începând de la vârste foarte fragede.

Consiliul Național al Audiovizualului a impus televiziunilor marcarea cu simboluri a programelor interzise minorilor și pentru care este nevoie de acordul părinților și difuzarea lor la anumite ore, dar ce folos dacă promovarea respectivelor programe — pentru care se folosesc cele mai „tari" secvențe —, se face în spațiul de publicitate din timpul zilei și în cadrul unor programe ce pot fi urmărite de copii și/sau de toată familia, de pildă, dimineața?

Nu mai vorbesc de societățile de cablu care difuzează noaptea, când vrei și când nu vrei, filme porno pe anumite canale „benigne" în timpul zilei. Părinții se simt în siguranță, convinși că abona-

mentul lor de cablu nu include canale porno și, când colo... Nu mai vorbesc de presa scrisă, invadată de fotografii, care mai de care mai explicită, și de titluri, care mai de care mai insinuant. „Fata de la pagina 5" și „Veta ne prezintă vremea" (ambele doar în slipi tanga și, eventual, cizme) sunt numai două dintre cele mai faimoase exemple. Nu mai vorbim de publicații cu caracter pornografic declarat care, în loc să fie discret ambalate de să nu li se mai vadă decât titlul și să fie puse pe ultimul raft (în alte țări, chiar așa se și numesc generic „top shelf" — adică publicații ce stau pe raftul cel mai de sus), sunt generos amplasate în ferestrele chioșcurilor de ziare, pentru ca doamnele în poziții ginecologice să fie admirate în toată splendoarea lor nu doar de adolescenți cu coșuri, ci și de copii mici.

La toate acestea se adaugă reclamele liniilor erotice, saloanelor „de masaj" și serviciilor „de escortă", inevitabil însoțite de femei goale și sloganuri insidioase. Chiar în suplimentele tv ale unor ziare găsești tot felul de reclame pentru mesaje scrise și afișajul telefoanelor mobile cu caracter pornografic, și încă pe coperta a IV-a!

Efectele accesului la pornografie și la materiale cu conotații sexuale asupra copilului sunt multiple. De cele mai multe ori, copilul nu înțelege ce vede, dar își „explică" așa cum poate. Un băiețel poate crede că femeile „înghit", „fură", „răpesc" ceea ce băieții au „pentru că ele nu au și se răzbună" și începe să se teamă de ele, să le evite, ba chiar să le urască, așa cum vom vedea în cazul următor.

Caz

Merg în parc cu Tibi (4 ani), la joacă. La un moment dat, vrea să-l urc într-un carusel cu avioane roșii și albastre. Când să-l așez, izbucnește într-o criză de furie cum rar mi-a fost dat să văd, se zbate și mă lovește și se trage cu furie din brațele mele. Încerc să-l liniștesc și să aflu ce s-a întâmplat. „Nu vreau în avionul roșu!", urlă el cu ochii ieșiți din orbite. „De ce, Tibi? Nu-ți place culoarea?", îl întreb. „Nu! E pentru fetițe. Urăsc fetițele, urăsc femeile!" Declarația îmi dă un fior pe șira spinării. Mă întreb de ce copilul acesta are o asemenea aversiune față de sexul feminin? Remarcasem deja că sentimentele sale erau extrem de con-

fuze în privința mamei (dragoste și ură): o bătea cu pumnii și picioarele din senin, o insulta, o trăgea de păr, o lovea cu toată puterea în față, după care, de obicei, tremurând încă și răscolit tot, cădea pradă celor mai cumplite remușcări. Plângea și căuta să-și împace mama, în mod vizibil, părându-i rău de ce a făcut, deși mama nu-l pedepsea niciodată. Copilul nu e în stare să mă ajute — nici el nu înțelege ce i se întâmplă. A doua zi însă, micuțul vrea să îmi arate ce „comori" are la el în calculator — e mare gamer și fan Internet. Îmi arată una, alta, apoi deschide piesa de rezistență — un film porno de cinci stele! Se uită când la ecran, când la mine, zâmbind strâmb și evaluându-mi impresiile. Are o expresie pe care n-am crezut că o pot vedea pe chipul unui copil atât de mic — e aproape un rânjet pentru care, dacă ar fi fost bărbat, i-aș fi zis una de la obraz. Înțeleg acum care este cauza tulburării și suferinței lui psihice: o urăște pe mama lui (ca femeie) și o insultă pentru că îi face ce îi face tatălui (așa cum fac femeile din film), dar o și iubește (pentru că e mama lui!) și și-ar dori să știe că ea nu e la fel cu femeile din film! În același timp, e și speriat că fetițele ar putea să-i facă și lui așa ceva — de asta le urăște și pe ele. Noaptea, știu că are obiceiul să se ducă în patul părinților (are coșmaruri și nici nu e de mirare, având în vedere ce imagini teribile îl obsedează și-i chinuie mintea!) și mă întreb dacă nu cumva aceștia au avut imprudența să facă amor cu copilul în pat crezând că doarme? Ei îmi declară că nu. Mă rog, probabil că, dacă i-aș fi întrebat de filme porno în casă, răspunsul ar fi fost același. Cert este că micuțul are mari probleme și îi sfătuiesc să șteargă din computer orice material pornografic — ca primă măsură. În ziua următoare însă găsesc la ei în casă, tronând pe frigider, în bucătărie, proaspăt achiziționatul almanah „Playboy"! *No comment!*

O fetiță poate crede că, în timpul actului sexual, femeia suferă (doar geme și țipă, nu!), că e umilită, chinuită, că e victimă și deci băieții sunt răi! Cum să mai aibă, peste ani, o atitudine normală față de relația cu sexul opus, față de sex în general?

Dacă micuțul nu primește explicații imediate, el poate rămâne cu „explicațiile" lui care, în timp, se transformă într-o aversiune, poate chiar ură față de sexul opus, o atracție pentru persoanele de același sex, frustrare, comportamente sexuale deviante la maturitate. Pentru mulți criminali în serie, violatori, sado-masochiști, infractori, „rădăcina răului" o constituie o expunere repetată la pornografie sau/și un abuz sexual săvârșit asupra lui la o vârstă foarte fragedă. În alte cazuri, copilul devine atât de preocupat de sex, încât, în adolescență (de la 12–13 ani), interesul lui în această privință

devine mult mai intens decât în mod normal și nimic altceva nu-l mai interesează. Grija pentru cum arată și cum se îmbracă, grija de a fi în centrul atenției, căutarea (conștientă sau neconștientizată) de parteneri aruncă preocupările școlare într-un con de umbră exact într-o perioadă când trebuie să treacă unele dintre cele mai importante examene din viață. Nu de puține ori, adolescenții pleacă de acasă, abandonează școala și se lasă pradă plăcerii proaspăt descoperite, ajungând adesea, grație tinereții lor și curiozității de a experimenta cu cât mai mulți parteneri, victime ale rețelelor de prostituție și pedofilie.

Desigur, nu întotdeauna ne surprindem copilul chiar în momentul în care privește un film sau răsfoiește o revistă cu caracter pronografic. Se prea poate ca experiența aceasta să se consume în afara casei, departe de ochii tăi, însă un copil se dă lesne de gol, chiar dacă nu spune un cuvânt. Important este să știi să-i interpretezi manifestările: gesturile și sunetele care mimează cele văzute sunt grăitoare, dar și schimbarea de comportament: agitația, agresivitatea și violența față de mamă sau tată (sau față de amândoi) și față de copiii de sex opus (copilul simte frică și ură față de ei), coșmaruri, dorința bruscă de a se băga în patul părinților, între ei, noaptea (să-i păzească!), deși obișnuia să doarmă singur, în camera lui, întrebări ciudate despre fetițe și băieți, despre adulți etc.

Dacă ai suspiciuni, nu sări ca ars — „Ai văzut ceva ce n-ai voie?". Nu va recunoaște, se va fâstâci, va roși sau va pleca în fugă — ceea ce îți confirmă bănuielile, însă nu vei mai putea să deschizi subiectul cu el. Mai bine este să ai tact, să abordezi tehnica „prin învăluire" și să-l faci să spună singur tot ce știe, ce crede, ce a auzit, ce a văzut. Pentru aceasta, păstrează o mimică relaxată, stăpânește-ți vocea și continuă discuția foarte relaxat, ca și când nimic nu s-ar fi întâmplat. Cu cât te tulburi mai tare, cu atât se va teme mai mult, cu atât îi vei mări curiozitatea și îi vei întări convingerile greșite. În plus, orice subiect legat de iubire și viață sexuală devine tabu pentru voi exact la vârsta la care el are cea mai mare

nevoie de sprijin, îndrumare și înțelegere în această privință — adolescența.

Superficialitatea și non-valoarea au devenit religia cu cei mai mulți prozeliți. La clasica întrebare „ce vrei să te faci când vei fi mare?", cei mai mulți copii îți răspund azi: „șmecher" sau „vedetă". Mass-media, în goana după audiențe și vânzări, promovează imaginea unor personaje ce reprezintă chintesența non-valorii și a superficialității și chiar personaje din lumea interlopă, prostituate etc. E și normal ca micuții să fie confuzi, însă problema apare atunci când părinții, în loc să aducă contraexemple, în loc să le dea explicații, să-i ajute să distingă între strălucirea efemeră și valoare (vezi mărirea și decăderea atâtor oameni de afaceri care sfârșesc după gratii), să distingă între notorietate și celebritate, le întăresc micuților convingerile greșite exprimându-și frustrările de față cu aceștia („da, uite ce bani are ăla, vezi dacă e șmecher și fură, nu ca mine, un prost care se duce la muncă") ori admirația („bravo lui Cutărescu, uite ce de bani învârte, nu ca mine, un dobitoc care se duce la muncă pe doi lei") și îi încurajează să piardă timpul pe la tot felul de filmări în calitate de figuranți în loc să învețe, doar-doar „i-o remarca și pe ei cineva, un regizor ceva, un director". Copiii citesc și singuri despre cutare care a „dat un tun", despre cât se câștigă din furtul de mașini, de cărți de credit, din prostituție și vânzarea de droguri, despre „interlopi" celebri pozați în mașini scumpe și cu ochelari de firmă pe nas, discută cu prietenii și mintea lor crudă este cuprinsă de frământare. Însă când părinții înșiși îi conving că numai proștii muncesc cinstit, iar cei „deștepți" învârt bani fără să miște un deget, copiii leagă școala de gard crezând că astfel se fac și ei „șmecheri". Ce nebunie! Amăgiți cu astfel de vise găunoase, ajung, în numai câțiva ani, să muncească la negru, pe unde s-o putea, fără studii, fără vreo calificare, iar fetele ce se voiau starlete ajung să se prostitueze sau rămân gravide înainte de 18 ani.

De curând, o femeie trecută de 50 de ani, mamă a unor copii ajunși adulți, îmi spunea că unul dintre ei, bărbat de 30 de ani, i-a reproșat că l-a învățat să fie cinstit, muncitor, onest, săritor și cu bun-simț pen-

tru că, în ziua de azi, toate acestea au ajuns defecte! Biata de ea, o priveam cu milă cât de rănită se simțea în demnitatea ei de mamă, după ce se străduise să dea copiilor o educație corectă.

Nu-ți fie teamă să cultivi copilului tău adevăratele valori. Oricât de strâmbă îți poate părea lumea de azi, a cunoscut vremuri încă și mai tulburi și grele. Ceea ce a salvat-o de fiecare dată a fost munca, sacrificiul, solidaritatea, cinstea, curajul, bunătatea, toleranța, rezistența, răbdarea, tenacitatea, respectul, onoarea...
Nu te grăbi să arunci toate aceste valori la ghenă, gândește-te ce fel de om crești în absența lor?

Ca Supernanny, am avut ocazia să intru în multe case de români cu copii, mai mari, mai mici (mai mult mici decât mari) și să constat că, mulți dintre ei aveau computer, dar prea puțini (cazuri izolate) o bibliotecă (cu cărți, nu cu bibelouri și vaze). Aveau nu știu câte „jocuri de strategie" pentru copilul de 3 ani, dar nu aveau cărți de colorat, aveau playstations, dar nu plastilină, CD-uri, dar nu o minge. În casele celor mai mulți români, biblioteca a murit. Se plâng că n-au bani de cărți, dar au bani de Xbox-uri, playstations și jocuri; nu au bani pentru dentist, în schimb au bani pentru ultimul model de telefon mobil, cameră video digitală și alte gadgeturi. Tot ei se plâng că n-au bani de fructe (că sunt scumpe), dar cumpără baxuri de băuturi carbogazoase în fiecare lună, alune, chipsuri și alte tipuri de junk food. Vorba aceea, ce-i lipsește chelului — tichie de mărgăritar!

Să fim bine înțeleși: nu sunt împotriva gadgeturilor, nicidecum. Însă acestea nu suplinesc mișcarea, joaca, prietenii și activitatea cu adevărat creatoare, în care copilul depune efort, imaginație și implicare afectivă.

E adevărat, computerul este ceva mai interactiv decât televizorul și lipsit de reclame, însă Internetul și chat-ul favorizează acea izolare a individului și atomizare a societății despre care am amintit. Nu mai punem la socoteală pericolele care îl pândesc pe copilul ce navighează pe In-

ternet fără supravegherea și ajutorul părintelui său. Pornografia, jocurile de noroc, atragerea lui în relații nepotrivite, informațiile nocive, informațiile false sunt tot atâtea capcane în care copilul, și mai ales adolescentul, poate să cadă exact așa cum ar cădea dacă ar merge singur printr-un oraș vast, necunoscut, cu lume de toate neamurile, străbătând și zone frumoase, vizitând și muzee, dar ajungând, din greșeală, ori, poate, din curiozitate și în cartiere rău famate, periculoase.

Jocul la computer presupune ceva mai multă mișcare decât privitul la televizor, însă nu prea multă. Grupe importante de mușchi nu sunt puse deloc în mișcare, în timp ce altele sunt prea intens activate. Apar probleme ale coloanei, dureri de ceafă, de spate, probleme oculare. Din ce în ce mai mulți părinți se plâng de faptul că micuții lor se joacă toată ziua la computer, își neglijează temele, nu citesc deloc, sunt iritați dacă se întrerup ca să vină la masă și preferă să ciugulească un sandviș și ceva dulciuri în vreme ce butonează frenetic tastatura, total absorbiți de ceea ce fac și rupți parcă de lumea exterioară.

Caz

Tibi (4 ani) stă ore în șir la computer. De cum se trezește dimineața, nici nu se spală, nici nu se schimbă de pijamale, ci se așază direct în fața monitorului să se joace. Rutina lui zilnică este un haos total, e ceea ce se mai poate face în pauzele cât nu se joacă la computer. Acum, încă îl mai tentează să iasă din casă ca să se joace în parc, împreună cu ceilalți copii, dar cine poate să știe cum va evolua în câțiva ani? Sunt atâția adolescenți care ajung să nu se mai ducă la școală fiindcă nu se pot desprinde de calculator și atâția oameni în toată firea care nu muncesc din cauză că își irosesc viața pe Internet și cu tot felul de jocuri. I-am limitat accesul la calculator, pentru început, la numai două ore pe zi și le-am recomandat părinților să îl reducă și mai mult ulterior (nu există nici o activitate pe care el s-o poată face la această vârstă și care să justifice ancorarea lui în lumea virtuală pentru atât de mult timp) și am încercat să-i introduc în programul zilnic mai multă mișcare și joacă. Ca orice copil normal, Tibi a primit schimbarea făcând opoziție și încercând să pună stăpânire pe computerele vecinilor, dar, până la urmă, joaca și prezența unor parteneri reali de joc l-au cucerit. Abia în aceste instanțe l-am văzut cât de însuflețit poate să fie și ce temperament vivace are.

Cei mai mulți părinți consideră că familiarizarea copilului cu computerul de la vârste foarte fragede este benefică: într-o lume a tehnolo-

giei, *infoalfabetizarea* timpurie are certe avantaje. Cu o condiție: să nu uite că a învăța să lucrezi cu un computer nu e un scop în sine, nici nu ține loc de educație, tot așa cum obținerea permisului de conducere nu ține loc de diplomă de bacalaureat, cu toate că poți să-ți câștigi existența ca șofer. Computerul este **un simplu instrument de lucru**, iar Internetul este **doar o sursă de informare** (și nu întotdeauna cea mai corectă, nici cea mai sigură) și un mijloc de comunicare, nu *cunoașterea* în sine, altminteri, lucrurile deraiază de la normal. Din nou, principiul măsurii, al moderației își spune, plenar, cuvântul.

Ponturi utile:

- Atenție ce fel de publicații aduci în casă. Poți citi presa la serviciu sau te poți debarasa în drum spre casă de paginile de ziar ce conțin imagini de nuditate explicită.
- Nu ține materiale cu caracter pornografic în casă, nici măcar dacă sunt bine puse sub cheie. Copiii au un talent inegalabil de a găsi *exact* ceea ce nu vrei să găsească.
- Distrage-i atenția copilului tău și îndepărtați-vă imediat atunci când nu puteți evita expunerea lui la imagini și materiale pornografice.
- Nu-l lăsa singur, ore întregi, să navigheze pe Internet. Verifică ce site-uri a vizitat în ziua respectivă. Discută cu el cât mai mult despre ce a vizitat, a aflat, a discutat pe chat.
- Nu evitați subiectul „sex", nu faceți din acesta un tabu. Efectul este cel al fructului oprit — îi mărește copilului curiozitatea. Manifestă-ți disponibilitatea de a sta de vorbă cu el, chiar dacă ți se pare că este prea mic pentru așa ceva. Nu uita că informațiile pe care tu i le refuzi, el le va căuta în altă parte sau își va da singur „explicații". E mai bine dacă deții tu controlul informației!
- Discută cu el despre sex degajat, natural și cât mai delicat, fără stânjeneală, dar și fără să intri în „detalii tehnice". Asociază sexul cu dragostea, căsătoria, relațiile serioase, maturitatea, reproducerea. Desigur, adolescentului tău vorbește-i și despre bolile transmise pe cale sexuală, de la SIDA la cancerul de col uterin și despre faptul că, în materie de sex, nu contează numărul de parteneri, ci intensitatea trăirii, implicațiile emoționale, calitatea relației.
- Încurajează-ți copilul să vină la tine cu întrebări ori de câte ori caută răspunsuri. Vei ști astfel ce îl interesează și vei putea să-i furnizezi informațiile corect și delicat, potrivit cu puterea lui de înțelegere și sensibilitățile sale.

Oricât ai fi de nemulțumit din pricina insuccesele tale profesionale, oricât ai fi de frustrat că nu-ți ajung banii de la o leafă la alta, nu-i da

idei greșite copilului tău și nu-l învață că, în viață, tot ce contează e banul. Nu e așa. Tu însuți nu ești nici criminal plătit, nici proxenet, nici vânzător de droguri, nu organizezi nici răpiri de persoane, nici extorcări, nici alte activități cu caracter criminal. Am trecut printr-o tranziție care ne-a scos multora peri albi, ne-a umplut de obidă și ne-a exasperat. Pe unii i-a îmbogățit nemeritat, pe alții i-a sărăcit nemeritat, dar așa e la schimbarea dintre două lumi — apele se tulbură și vechile principii par să fie vorbe goale. De fiecare dată însă, după fiecare cutremur social, lumea se reașază în rosturile ei. Copilul tău va trăi ca cetățean al Uniunii Europene, nu al lumii a treia.

7. Accidentele și siguranța copilului

Casa unui adult este un loc extrem de periculos pentru copil: el se poate îneca în câțiva litri de apă, se poate curenta la o priză, sufoca jucându-se cu o pungă de plastic, tăia într-un ciob sau o lamă ascuțită provocându-și o hemoragie letală. Spuneam că lumea copilului nu este ca lumea noastră, ci pericolele îl pasc la tot pasul. Ca să vezi câte capcane și curse există chiar acasă la voi, gata întinse pentru micuțul tău, încearcă să faci un tur complet, în patru labe, explorând totul cu cea mai mare atenție și curiozitate, trăgând de mânere, de fire și butoane, împingând, scoțând, scotocind, deșurubând, înșurubând, strângând etc.

Și în exterior, copilul este pândit de primejdii, dar pe acestea le identificăm ceva mai repede și mai ușor pentru simplul motiv că „acasă" noi ne simțim în siguranță, iar „afară" suntem pregătiți mental pentru surprize și pericole. Cu toate acestea, 80% din accidentele copilului se petrec în casă: opărire, ardere, sufocare, înec, tăiere, zdrobire, alunecare, înțepare, strangulare, lovire, otrăvire, ba chiar și împușcare! O vizită la un spital de copii sau la spitalul de arși îți umple sufletul de durere și revoltă. Te întrebi cum de a fost posibil ca o mână de om să aibă atât de mult de suferit din pricina neglijenței unui adult întreg la minte? Greșeala este să ignori un lucru elementar: lumea ta nu este ca a lui, ci una mult mai plină de pericole în care el este cu mult mai vulnerabil decât tine.

Nu mai puțin jucăriile copilului constituie pericole de accidentare. De aceea:

- **Nu cumpăra nimic fără să citești eticheta produsului, fără să verifici cărei grupe de vârstă i se adresează și pentru ce grupă de vârstă e interzisă. Nu desconsidera aceste avertismente, chiar**

dacă copilul tău e genial, chiar dacă plânge și se dă cu fundul de pământ că el vrea jucăria aceea!

- **Verifică tu însuți jucăria să vezi cât de ușor se poate desface în bucăți suficient de mici pentru a putea fi înghițite, băgate în urechi sau nas, ori dacă are părți suficient de ascuțite sau tăioase încât să-l poată înțepa sau tăia sau arcuri și cleme în care să-și poată prinde degetele.**
- **Mare atenție și la baterii! Sunt extrem de toxice, mai ales cele care conțin plumb.**
- **Preferă jucăriile de lemn, mari, mai ales pentru copiii foarte mici. Sunt mai sigure, mai puțin toxice. Ei au mania de a le duce la gură (e felul lor de a cunoaște ceva tot așa cum o pisică miroase) și de a le desface în bucățele (pe care, apoi, le înghit sau și le bagă în nas/urechi).**
- **Evitați jucăriile mari, de pluș și cele umplute cu mărgeluțe de plastic pentru copiii mici, dar și brățările, șiragurile de mărgele, bijuteriile de damă din care se pot desprinde mărgele. Există riscul să le înghită și să se sufoce.**
- **Dacă ai o grădină, amenajează-i și lui o groapă cu nisip unde să se poată juca în voie.**

7.1 În casă

O dată cu venirea pe lume a copilului, casa trebuie amenajată nu atât estetic, cât practic, în vederea securizării sănătății și vieții copilului. Cum nu-l poți determina (și nici nu este indicat) să stea nemișcat acolo unde îl așezi, copilul va explora întreg universul casei, ajungând până în cele mai mici crăpături și unghere, trăgând, dezlipind, scrijelind, băgându-și nasul și degețelele pe unde nici cu gândul nu ajungi. Dacă ai un copil buclucaș, fii cu ochii în patru. Dacă ai un copil cuminte, fii cu ochii în zece! Tocmai acesta te va surprinde cel mai mult, așa că nu lăsa să-ți scadă vigilența.

- ***Podelele.* Copiilor le place să meargă desculți pentru că talpa le permite o cunoaștere senzorială extrem de importantă: moale,**

dur, aspru, pufos, lunecos etc., ei acum descoperă toate aceste senzații și creierul lor învață cum să păstreze echilibrul deplasându-se pe suprafețe diferite. Gresia, mai ales cea foarte lucioasă, este nerecomandată din două motive: e rece și favorizează accidentele. Degeaba îi bați la cap să-și pună papucii de casă — nu poți să li-i coși de picioare și, oricum, nici măcar botoșeii cu tălpi aderente nu pot preveni întotdeauna accidentele sau răceala. Cel mai bine ar fi să acoperi gresia cu o mochetă sau un covor gros. Asemenea și în cazul suprafețelor acoperite cu parchet laminat sau parchet clasic lustruit — este extrem de alunecos! Deși mai bun izolator termic decât gresia, parchetul e bine să fie acoperit cu mochete sau covoare moi și groase, care să nu alunece. Copiilor le place să stea și să se joace pe jos. De ce să îi cicălim fără contenire, de ce să îi supunem riscului unor accidente stupide sau îmbolnăvirilor? Ce e mai prețios: decorațiunile interioare sau sănătatea copilului?

- *Pereții și lemnăria.* Copiilor le place la nebunie să „scrie", să deseneze și să scrijelească pereții casei, să cojească tapetul, tencuiala, să-și lipească mucii și alte „produse" (la fel de interesante pentru ei) ale propriului corp pe ziduri, uși, canapele etc. „Nu e voie!" spus de un milion de ori pe zi devine, după un timp, un simplu refren. Cel mai bine este să prinzi niște coli de hârtie undeva, la nivelul lui, unde să-și manifeste talentele de grafician (pe pereți/uși, în piuneze, cu bandă adezivă etc.). Aceste „pânze" pot fi înlocuite ușor, zilnic și chiar păstrate în „arhivă". O mică tablă de scris și cretă colorată sau o tablă cu pilitură de fier și creion magnetic (pe care o poate duce peste tot cu el) sunt minunate și mai temperează pornirile de adept al genului graffiti. Nu-ți recomand să-ți zugrăvești casa, să faci „îmbunătățiri" și redecorări până când copilul nu are măcar cinci ani. Decât dacă ai bani și plăcere.
- *Mobila.* Dacă e veche, mai las-o câțiva ani. Dacă e nouă, trage aer în piept, dă repede la cusut niște huse rezistente și ieftine pentru canapele și fotolii, altfel vor suferi „atacuri barbare" (ca și pereții, ușile). Încearcă să fixezi orice corp de mobilă cât mai bine în perete și pe podea astfel încât să evitați accidentările.

Înlătură (pe cât poți) ușile vitrinelor de sticlă, încuie dulapurile și ține bine cheile (tare le mai place să se ascundă în dulap, printre mantouri și costume, dar se pot sufoca), strânge bibelourile și ornamentele de la nivelul lui, pune-le cât mai sus sau, și mai bine, în cutii de carton, la păstrare. Multe asemenea ornamente au bucăți ce se pot desprinde (chiar prin forțare) din întreg, putând fi înghițite de copil sau pot ajunge în urechi și nas (au predispoziție să-și introducă tot felul de mărunțișuri în orificiile de care dispun ori să le înghită). Riscul e major!

- *Prizele și cablurile electrice.* Ascunde-le, izolează-le. Montează prize sigure, special create pentru casele cu copii.
- *Bucătăria.* Ține oalele și cratițele de pe plită cu mânerele înspre interior, să nu poată să le tragă, încinse, să și le răstoarne în cap. Cele mai multe arsuri și opăriri se produc în casă și, în 80% din cazuri, copilul este atât de serios rănit, încât are nevoie de o grefă de piele!
- *Focul.* E bine să nu folosești chibrituri cât timp copilul e mic, mai sigur e un aprinzător electric. Și brichetele sunt periculoase. Nu i le lăsa la îndemână și preferă-le pe cele cu aprindere piezoelectrică. Sunt mai sigure. Dacă micul piroman nu se lasă cu una cu două, ca să-i tai pofta de a se juca cu focul, du-l într-o vizită la un spital de arși. Va fi o experiență pe care nu o va uita. Luați cu voi flori, jucării, baloane colorate spre a le dărui copiilor în suferință.
- *Cuțitele de gătit.* Ține-le la adăpost de el pentru că, văzându-te cum le mânuiești de ușor, crede că și el este în stare, nu are idee că, pentru el, se transformă într-un adevărat iatagan cu care își ia zilele sau își scoate un ochi!
- *Vesela.* Atenție unde ții farfuriile de porțelan, ceștile și paharele. Cum nu le poate ține bine în mâini, riscul de a le scăpa, sparge în bucăți și tăia în cioburi este mare. Lasă-i la îndemână veselă din tablă și plastic. E mai ușoară, mai manevrabilă și mai sigură.
- *Chimicalele.* Atenție unde ții detergenții, înălbitorii, medicamentele și termometrul cu mercur. Sper că la adăpost de el, bine în-

chise în dulapuri. Caută ca medicamentele să fie în recipiente prevăzute cu capace de siguranță.

- Supraveghează-l când se spală pe dinți să nu înghită pastă ori să folosească mai multă decât are nevoie.
- Atenție la *fierul de călcat* cât timp este încins. Nu-l scăpați din ochi, nu-l lăsați pe jos.
- *Cosmeticele și lamele de ras* pune-le la adăpost. Copilul va încerca să te imite, dar se poate tăia cu lama sau își poate băga creionul dermatograf în ochi pentru că nu știe cum să le manevreze. Explică-i fetiței tale că nu-ți poți face conturul ochilor cu creioane colorate, pixuri sau carioci — ea vede în toate un creion dermatograf. Există riscul să-și irite ochii și să se accidenteze grav!
- *Cada.* Ține pe fundul căzii de baie un prosop de plastic antiderapant. E bun pentru toată lumea. O mulțime de accidente stupide se petrec în baie, prin alunecare.
- Atenție și *unde îți ții încălțămintea,* dragă mamă. Fetițele (uneori și băieții) au o manie de a se încălța cu pantofii tăi (vor să fie ca tine!) și se împiedică, cad, se lovesc la cap, își pot luxa picioarele, mâinile (eu am fost la un pas să-mi scot un ochi împiedicându-mă astfel, deși aveam 9 ani!). Nu-i lăsa, nu-i încuraja, ține-ți încălțămintea (mai ales pantofii cu tocuri înalte și ascuțite!) bine închisă undeva.
- Mare atenție și la *plantele din casă.* Unele, cum sunt dracena și leandrul, sunt toxice. Altele au spini, țepi și frunze ascuțite în care se pot răni. Interesează-te la o florărie sau consultă un atlas botanic.
- Nu ține *chei* în ușile din casă și *zăvoare* la îndemâna copiilor, ci mută-le cât mai sus, unde ei nu pot ajunge ca să nu poată descuia și încuia. Dacă se încuie în baie, alunecă și i se face rău, până spargi tu ușa, poate să fie prea târziu. Nu lăsa cheia la camera lui și la nici o cameră din casă, însă poți să ai un zăvor la dormitorul tău (unde el nu ajunge) ca să eviți apariția lui la vreo scenă erotică.
- Asigură *ferestrele* și *ușile* balcoanelor să nu poată să le deschidă și să se aplece în afară. Sitele fixe sunt foarte indicate, dar nu sunt suficiente.

7.2 Cu mașina

De multe ori, ieșirile cu mașina se pot transforma în adevărate expediții, mai ales dacă drumul pe care îl avem de străbătut e lung. Mulți dintre copiii mici n-au fost obișnuiți să poarte până acum centura de siguranță, alții s-au învățat să călătorească pe scaunul din dreapta șoferului ori ținuți în brațe de un părinte. Ce e de făcut?

- **Nu ne răstim, nu țipăm, nu-i bruscăm. De ce să ne umplem de nervi? Dacă sunt prea mici, fac o criză de toată frumusețea. Dacă sunt suficient de mari încât să-și desfacă centura, vor căuta să te fenteze ca să-ți facă în ciudă. De ce să stai cu ochii pe ei în loc să fii atent la drum? Dacă nu-și ține centura legată și nu stă acolo unde îi este locul, mașina nu pornește sau, dacă ești în trafic, tragi pe dreapta.**
- **Poți să le oferi alternative: a) rămân acasă (singuri sau în grija altor adulți pentru că voi vreți să vă continuați programul); b) mergeți cu alt mijloc de transport (dar faceți în așa fel încât să sune cvasiimposibil să mai prindeți trenul sau autobuzul); c) toată familia rămâne acasă și nu face nimic. Crede-mă, copiii sunt atât de încântați să plece în excursie cu mașina, încât alternativa de a se plictisi acasă nu le va surâde deloc. Nu-ți fie frică de puțină cacialma, chiar dacă ei spun sfidători „da, rămânem acasă". În clipa în care faci cale întoarsă și începi să cobori bagajele din mașină, se vor răzgândi. Ei doar te pun la încercare, de aceea e bine să le arăți că te ții de cuvânt.**
- **Pentru o supraveghere eficientă și comodă, cumpără-ți un „aparat de mărit" de la orice magazin auto, aparat pe care îl montezi în stânga oglinzii retrovizoare din interior.**
- **Este foarte bine să-i explici copilului schimbarea de regulament tratându-l ca pe un adult și vorbindu-i în cuvinte puține și simple: așa ne ferim de accidente, de durere și de tot felul de lucruri neplăcute. Acesta este regulamentul, trebuie să-l respectăm. Foarte important este să fii convingător, să nu uiți tu însuți să-ți prinzi centura și să nu bombăni, de față cu el, nemulțumirile tale la adresa noului Cod rutier.**

- Nu este cazul să-i amenințI cu „nenea polițistul" pe post de bau-bau (copiii trebuie să fie educați în spiritul încrederii față de polițiști, să li se adreseze fără frică în caz că se pierd ori au rătăcit drumul ori au nevoie să afle o adresă ori dacă văd că cineva nu-i lasă în pace etc.).
- Dacă aveți un drum mai lung de făcut, e bine să te asiguri că au fost la toaletă, asta ca să nu înceapă să se foiască, să se smiorcăie și să vrea să facă pipi din cinci în cinci minute.
- La drum lung, se plictisesc. E bine să le vorbești, să-i rogi să observe ceva (de pildă, mașinile de o anumită marcă sau culoare de pe șosea), să le dai o preocupare. Util este să le iei jucăria preferată, dar atenție să nu aibă margini și colțuri care să-i poată răni la vreo frână sau curbă.
- Plictiseala copiilor poate deveni un factor extrem de stresant pentru șofer, mai ales dacă încep să se bată, să se hârjonească sau să arunce cu lucruri. Cântați împreună, numărați, jucați „Fazan", cere-le să povestească ceva.
- În caz de ceartă, nu încerca să-i potolești din mers. Nu poți fi și atent la trafic și rezolva disputa dintre ei. Cel mai bine este să oprești mașina, dar nu brusc — se pot speria. În loc să le spui ce vrei să facă ei (să se potolească, să tacă, să nu se bată), spune-le ce ai de gând să faci tu: „Nu pot conduce mașina în siguranță, nu vreau să fac un accident, așa că stăm pe loc până când vă liniștiți și am să pot fi atent la drum". Procedează la fel și atunci când își desfac pe furiș centurile de siguranță. Dacă aplici procedeul de câteva ori vorbindu-le calm, serios, pe urmă va fi suficient numai să încetinești și să oprești mașina, vor pricepe imediat de ce ai procedat așa și vor evita astfel de incidente.
- În caz că ai mai mulți copii, stabilește locul fiecăruia în mașină înainte de a pleca prin tragere la sorți sau prin rotație, în așa fel încât să eviți disputele de ultim moment. Cui nu-i convine ce a tras la sorți, rămâne acasă. Încă și mai bine ar fi să-i lași pe ei să-și decidă locurile.
- Leagă jucăriile bebelușului de scaun. În timpul mersului, nu te poți apleca pe jos să i le tot ridici. Copilul va învăța repede să le recupereze trăgând de sfoară sau lanț.

- Dacă e prea mic și nu ajunge la fereastră, ca să nu se plictisească, lipește pe geam sau pe portieră un afiș colorat, un desen, ceva care să-l înveselească și schimbă-i-l cât de des poți. Discută cu el despre ceea ce observă în desen.
- Poți să-i fixezi un volan de jucărie în fața lui, pe spătarul scaunului din față, în așa fel încât să se joace „de-a condusul". Îl va ține ocupat destul de mult timp.
- Atenție vara la părțile metalice ale mașinii! Ar fi bine să le acoperi pe cele din interior să nu se încingă. Copilul se poate atinge de ele.
- Să ai la îndemână pungi de plastic sau de hârtie pentru cazul în care i se face rău copilului și vomită.
- E bine să ai în mașină: apă (nu sucuri sau lapte pentru că, dacă se varsă, acestea pătează hainele și tapițeria și devin lipicioase), sandvișuri, sticks-uri, fructe — ca să aibă ce ronțăi (e și asta o ocupație), o punguță pentru gunoi, șervețele (de preferință umede), jucării moi, cărți cu poze, casete audio cu cântecele sau povestioare (sau alege un post de radio care să fie mai pe gustul lor). Jucați jocuri de observație și, din când în când, cântați. Toate acestea sunt bune și pentru dumneavoastră — previn monotonia, ațipirea la volan și mențin atenția trează.
- Foarte utile sunt o umbrelă (care să-l ferească de soare vara) și un prosop flaușat pe scaunul bebelușului ca să-i absoarbă transpirația — el e înghesuit acolo ca într-o cocă de plastic.
- Nu-i lăsa închiși în mașină vara, la soare, sub nici un pretext, nici măcar cinci minute. În mașină se poate face brusc atât de cald, încât copilul să moară!

7.3 În oraș

- Încalță-l cu pantofi moi, comozi, ca să nu se împiedice, să nu obosească.
- Ține-l de mână, întotdeauna spre interior, tu să fii mereu către carosabil ca să-l expui mai puțin la riscul unui accident.

- Dacă are obiceiul să se smucească, un ham e foarte util pentru copiii mici. Dacă e destul de mare, explică-i că dacă fuge de lângă tine, indiferent de pretext, îl poți pierde în mulțime, se poate accidenta. Nu tolera un asemenea comportament și du-l direct acasă dacă nu înțelege de vorbă bună.
- Stabilește cu el, încă de când plecați de acasă, ce vrei să cumperi (dacă e cazul) și ce ai de gând să-i cumperi lui (sau nu), așa încât să eviți scenele de tipul „vreau înghețată!", „vreau păpușă" etc.
- Evită să-l scoți din casă dacă i se apropie ora de masă. Îl va apuca foamea în oraș și, dacă e mic, face un tantrum (din cauza scăderii glicemiei), iar dacă e mai mare, va începe să-ți ceară de mâncare covrigi, prăjitură etc și își va strica pofta de mâncare, așa încât următoarea masă e ratată.
- Nu stați ore în șir în oraș, mai ales dacă nu ați plecat cu mașina personală și el nu mai merge în cărucior. În afara faptului că încep să-l doară picioarele, mulțimea și zgomotele devin obositoare și agasante. Prea multe impresii simultane, prea multe percepții se îngrămădesc în creierul lui obosindu-l. Se apără de năvala de trăiri vrând să fie luat în brațe, să doarmă și chiar va adormi dus în metrou sau în autobuz. Se trezește în scurtă vreme fără să-și fi făcut somnul și e „mârâit", întors pe dos.
- Evită plimbările prin locurile cu trafic intens. Va inspira gaze de eșapament și mult praf, nu aer curat. Gândește-te că, la înălțimea lui, nasul lui e mai aproape de pavaj, de praful răscolit de trecători și de țevile de eșapament.
- Dacă trebuie să mergeți pe marginea carosabilului (de pildă, într-un sat fără trotuare), alegeți, invariabil, partea din stânga a drumului, în așa fel încât să vedeți din față mașinile care circulă pe partea voastră. Pentru orice eventualitate, să aveți la voi o brățară, un cerculeț, o bandă reflectorizantă sau cel puțin un prosop/ștergar mare, alb, pe umeri. Vă face mult mai vizibili în amurg și pe timp de noapte. Copilul se ține de mână înspre exteriorul drumului, nu spre interior (înspre mașini).
- Ține în geantă o sticlă cu apă sau ceai și un pachet de șervețele umede. Copiilor li se face sete (sucurile nu potolesc setea) și se

murdăresc ușor pe mâini, la gură și le curge nasul când te aștepți mai puțin.

- Nu-l duce în oraș, pe jos, dacă e deja obosit. E fără chef și, în curând, va obosi și mai mult, nu te mai poți înțelege cu el, vrea în brațe, vrea ba una, ba alta, se smiorcăie, nu mai ascultă — de fapt vrea să doarmă.
- Pe timp de vară, nu-i lua afară în perioada cea mai încinsă a zilei (adică între orele 14 și 17) și îngrijește-te să aibă tot timpul o pălăriuță/șapcă de pânză subțire pe cap spre a-l proteja de insolație.
- În metrou și în magazine, pe scările rulante, obișnuiește-l să stea pe partea dreaptă și să lase un culoar de trecere pentru cei grăbiți pe stânga. E bine să stai tu pe o treaptă mai jos decât el, în spatele lui (la urcare) și în fața lui (la coborâre) pentru a-l prinde dacă se dezechilibrează, să nu cadă și să se accidenteze.
- E foarte posibil să întâlniți câini vagabonzi în cursul plimbărilor voastre și persoane cu câini în lesă. Când îi vedeți apărând, nu-i lăsați să se ducă întins la ei. Unii copii sunt sperioși, dar alții, încântați de întâlnire, se reped să pună mâna pe animale. Pot fi mușcați, pot fi asaltați. Protejați-i pe cei mici (mai mici de 3 ani) de întâlnirile cu animale necunoscute. Învățați-i pe cei mai mari să „facă cunoștință" cu câinii întinzând o mână, cu mișcări încete, astfel încât animalul să nu se sperie, ci să poată lua în liniște mirosul.

7.4 Cu avionul

Din ce în ce mai mulți copii călătoresc cu avionul și încă de la vârste foarte fragede. Deși este un mijloc de transport comod și plăcut, are totuși inconvenientele sale pentru un copil: schimbările de presiune la decolare și la aterizare care îi dau dureri de urechi și o stare de rău, imposibilitatea de a se mișca — se vede silit să stea ore în șir într-un scaun (și dacă nici nu are loc la fereastră, ori este plafon de nori, se plictisește și mai tare), sălile de așteptare aglomerate unde se poate pierde în mulțime, zgomotul și agitația care îl pot irita.

De aceea:

- Înainte de ziua stabilită pentru călătorie, nu-i face un program încărcat. Ajută-l să fie odihnit și relaxat.
- Îmbracă-l comod, în haine nu prea pretențioase: în avion poate vărsa apă, mâncare pe el. Să aibă șosetuțe în picioare și încălțăminte comodă (dacă se poate, fără șireturi, să fie mai comod de pus și de scos) și să-i fie cald — extremitățile se pot răci ușor în avion din cauza aerului condiționat.
- Nu vă despărțiți sub nici un motiv în sălile de așteptare, la check-in, nu-l lăsa singur la bagaje și nu-l trimite singur la toaletă chiar dacă sunteți numai voi acolo. Aceste spații se pot aglomera în câteva secunde și, în mulțimea de oameni, e greu și pentru el și pentru tine să vă găsiți.
- Dă-i și lui micul său bagaj (ca să-l responsabilizezi, pe de o parte, pe de alta pentru a avea la îndemână cele necesare lui și să nu te bată pe tine la cap „dă-mi cutare sau cutare lucru". Să fie un rucsăcel pe care să-l ducă în spate, în care să-și țină un CD player cu muzica preferată sau cu povești pe care să le poată asculta în timpul călătoriei, o jucărie (să nu facă zgomot), o cărticică ilustrată, o hartă (pe care să puteți urmări traseul) spre a mai alunga plictiseala în timpul călătoriei.
- Stați de vorbă (cu voce joasă) în timpul călătoriei spre a nu-l lăsa să se plictisească și să se foiască, să-i deranjeze pe cei din jur. Priviți pe fereastră cât puteți mai mult.
- Învață-l să se dezmorțească stând pe loc: să întindă mâinile și picioarele, să miște degețelele, să-și miște capul. E și util, și îi mai consumă din energie.
- Dă-i să bea apă, nu sucuri. În timpul călătoriei cu avionul, organismul se deshidratează, obosește, copilul devine agitat, iritat. E mai bine să facă pipi de câteva ori decât să se deshidrateze.
- Poți lua cu tine un pachet de cărți de joc (mai ales dacă e o călătorie lungă, ai nevoie de variație).

7.5 La mare, la soare, la iarbă verde

Este foarte sănătos ca, pe timpul verii, copilul să se bucure de razele soarelui. Este cea mai bună sursă de sintetizare naturală a vitaminei D și de fixare a calciului în oase, deci de combatere a rahitismului.

Soarele însă nu poate fi luat tot odată, într-o singură priză, așa cum încearcă mulți care, din prima zi la mare, stau pe plajă ore în șir, inclusiv la amiază, provocându-și arsuri și insolații. Un copil e cu atât mai sensibil la expunerea la soare cu cât este mai mic, așa că trebuie luate măsuri serioase de protecție.

Copiilor le plac la nebunie jocurile cu apă. Ar sta de dimineața până seara în mare, la piscină sau cu picioarele în baltă, dar atenție mare! Anual, zeci de copii mor înecați transformând vacanțe și ieșiri la iarbă verde în tragedii.

Ponturi utile:

- Nu-l ține cu capul descoperit în timpul zilei, mai ales între orele 10 și 17. Se poate insola grav. Nu vrea să țină pălăriuța pe cap, nu mai stă la plajă. Scurt. Îi cade ca „din greșeală", i-o pui la loc imediat. De tertipuri nu duce el lipsă, însă tu trebuie să știi una și bună — pălăriuța pe cap.
- Nu-l duce la mare fără o pregătire anterioară — câteva ore în câteva zile de plajă acasă. La mare, din cauza apei și a nisipului, radiația solară este și mai intensă și o piele care nu a mai fost expusă, mai ales una delicată ca a copilului, se arde foarte ușor.
- Nu-l ține la plajă, direct, sub razele soarelui între orele 11 și 16. Soarele arde puternic în timpul amiezii. El are nevoie de ultraviolete. Stați la plajă între orele 9 și 11 (mai devreme poate fi prea răcoare pentru el din pricina brizei) și după ora 16. Nici chiar sub umbrelă nu e OK să-l ții pe plajă între aceste ore pentru că radiația solară este reflectată de nisip și de apă și tot îl „prăjește". Du-l să mănânce, să doarmă și să se joace undeva la umbră (dar nu pe plajă!) în tot acest interval.
- Folosește loțiuni cu factori de protecție solară (în primele zile, cu un factor de protecție superior, apoi mai mic spre finalul sejurului) și creme hidratante pentru după plajă. Loțiunile de protecție trebuie reaplicate de fiecare dată când micuțul iese din apă.
- Nu-i lua ochelari de soare fără filtru UV (verifică eticheta), doar ca să-i faci un moft. Ori îi cumperi unii cu filtru, ori deloc, altminteri, mai rău îi faci. Pupila lui

nu se mai contractă (cum ar face-o în mod natural la lumină puternică) și, prin lentilele fără filtru, ultravioletele ajung direct pe retină, distrugând-o.

- Nu-l lăsa singur în apă, nici chiar la mal. Mai ales la mal se poate îneca pentru că aceasta este zona de spargere a valurilor. Un val mai puternic care îl lovește din spate și-l trage la fund îl sperie, trage apă pe nas și tragedia e gata. Anual, litoralul, dar și lacurile și ștrandurile își iau tributul de sânge și multe victime sunt copii.
- Asigură-te că are o vestuță de salvare, un colăcel sau niște manșoane gonflabile la mânuțe, chiar dacă știe să înoate, chiar dacă ești și tu cu el. Paza bună trece primejdia rea.
- Dacă fuge de la cearșaf, e pericol să se înece sau să se rătăcească (pe plajă, în mulțimea de trupuri în costume de baie, oricine se poate pierde). Nu negocia cu el, nu-l cicăli, aplică-i o corecție pe loc: du-l la hotel sau la o terasă și spune-i că nu reveniți decât atunci când se decide să te asculte și să nu mai plece de la cearșaf fără tine.
- Nu intra cu el în apă dacă marea e agitată, nici dacă face tărăboi. Ca să eviți circul, îngrijește-te să ai cu tine măcar o găletușă în care să care apă să se joace, o minipiscină gonflabilă unde să poată să se linciurească în voie (ei se simt bine și în doi litri de apă!) sau du-l la piscina hotelului (dar nu-l scăpa din ochi!). Chiar și într-un bazin pentru copii, se pot întâmpla accidente: copiii mai mari sunt mai agitați, neatenți și-i pot accidenta pe cei mici, îi pot îmbrânci, ba chiar pot face și glume proaste ori îi pot antrena în jocuri care, pentru unul de 8 ani, sunt simple hârjoneli, dar pentru un copil de 4 se pot dovedi fatale. În apă, copilul trebuie supravegheat non-stop, de la o distanță de câțiva centimetri.
- Sunt părinți care cred că cel mai ușor îți înveți copilul să înoate aruncându-l în apă. Mie, personal, chiar dacă metoda dă, uneori, rezultatele scontate, mi se pare un act de sadism și un risc pe care nu mi l-aș asuma niciodată. O mulțime de oameni nu mai pot să învețe niciodată să înoate pentru că au căpătat frică de apă după o asemenea experiență. Copiii trebuie să învețe să înoate într-un bazin mic, sub îndrumare avizată.
- Evitați scăldatul în ape curgătoare. Sunt reci, rapide, au vârtejuri periculoase și, pe fund, mâl și pietre lunecoase, cutii de conserve și sticle sparte. Te poți îneca, tăia, lovi, ca să nu mai spun că poți răci zdravăn. Nici heleșteele, lacurile de acumulare și bălțile nu sunt indicate: în afară de faptul că toate prezintă pericol de înec, aceste ape sunt invadate de o mulțime de microorganisme (protozoare, amibe) care dau infecții și parazitoze grave, plus dejecții toxice de la ferme și alte substanțe nocive care sunt ingerate. Dacă micuții fac scandal, strângeți tot, plecați acasă. Confruntați cu o asemenea alternativă, copiii revin la sentimente mai bune.
- Nu vă duceți nici singuri și cu atât mai puțin cu copiii la plajă pe taluzurile betonate ale acumulărilor de apă! Pericolul de înec este maxim.

- Când mergeți la iarbă verde, lăsați-i pe copii să se descalțe. Adoră să alerge desculți pe iarba moale. Înainte însă curăță locul și îndepărtează eventualele hârtii, sârme, cutii de conserve, baterii uzate și sticle lăsate de alții înaintea voastră, adunându-le într-o pungă. La sfârșitul zilei, învață-i să curețe după ei.

8. Spaimele copilului, între real și imaginar

„Sănătatea mintală viitoare a copilului nu depinde de prezența sau absența căpcăunilor în viața lui imaginară. Depinde de soluția pe care copilul o găsește la problema căpcăunilor."

[Selma Fraiberg, „The Magic Years"]

Copilul trăiește cu mult mai intens decât adulții, într-o lume pe care nu o cunoaște prea bine, unde un cățeluș poate fi un animăluț simpatic, dar și un monstru mare și fioros, unde anumite zgomote îl amuză, altele îi bagă frica în oase. Imaginația lui bogată, granița străvezie dintre imaginar și real, emoțiile confuze, toate dau copilului spaime iraționale. Tot ce își imaginează el devine real.

Desigur, un adult le poate găsi stupide, hilare, poate chiar ridicole. Unii (mai ales tați) se simt ofensați să aibă un fiu fricos. Reacția lor este de a discredita cu un gest, cu un cuvânt, cu o grimasă aceste spaime, crezând că astfel copilul, gata, s-a și liniștit. E greșit și, mai ales, dăunător pentru copil. Spaima lui se poate transforma într-o fobie, copilul devine încă și mai speriat, mai temător și face un atac de panică când te aștepți mai puțin.

Spaimele nu sunt simple fantasmagorii, ci realități palpabile de care un părinte conștiincios, atent și iubitor nu are cum să nu țină seama.

Copiii se pot teme de incredibil de multe lucruri: de umbre, de apă, de rănire, de chipurile unor oameni, animale, de întuneric, de moarte, de păianjeni, pene etc. Cauzele sunt dintre cele mai diverse.

Ponturi utile:

- Prima grijă este să-l liniștești. Pentru asta, tu trebuie să fii personificarea calmului: ia-l în brațe, mângâie-l, vorbește-i molcom, susurând liniștitor cuvintele. Important este ca el să se simtă din nou ocrotit și în siguranță.
- Dacă el țipă, nu intra în panică, nu agrava situația agitându-te și ridicând vocea („Vai de mine, ce s-a întâmplat?") sau reproșându-i („Doamne, în ce hal m-ai speriat? De ce țipi așa?"). Tot ce faci este să îi mărești panica.
- Nu-l ridiculiza — îl faci să se simtă prost, inferior, poate chiar să creadă că nu-l mai placi. „Lasă prostiile și nu te mai purta ca un papă lapte" nu-l face să se simtă mai în siguranță, ci dimpotrivă, mai nesigur pe el, mai timid, mai fricos, mai vulnerabil.
- Nu te lansa în explicații savante, mai ales dacă micuțul e paralizat de frică. Tremură ca un pisoi și nici măcar nu te aude.
- Dacă e un coșmar care se repetă sau copilul capătă o obsesie (că are monștri sub pat), stai de vorbă cu el, roagă-l să-ți povestească ce se întâmplă, de unde vin monștrii, ce vor să-i facă, unde vor să-l ducă, pe un ton calm, dar cu toată seriozitatea, altfel îl inhibi și nu-ți mai spune nimic. E important să înțelegi de unde îi vine frica, cu ce sau cu cine seamănă monștrii care îl amenință, ce crede el că se ascunde în întuneric etc. Dezleagă-i limba cu tact și delicatețe ca să știi cum poți să-l ajuți. Dacă prezența unor persoane îl face să intre în panică, poate fi și un semn că acestea l-au bătut, l-au bruscat, amenințat sau chiar abuzat sexual (și el nu ți-a vorbit despre toate acestea de frică și rușine).
- După ce afli care e problema, căutați împreună soluții. Nu trebuie să fie reale, ci doar să sune logic. De pildă, dacă îi este frică de ceva ce se ascunde după un dulap, umple spațiul dintre perete și mobilă cu o saltea/o pătură etc., așa încât să nu mai rămână loc să încapă și arătarea care îi bântuie nopțile. Uneori, o mică lampă de control pe hol sau o veioză aprinsă poate să rezolve necazurile, alteori ai nevoie de mai multă răbdare și imaginație. Dacă un urs este cel care îl tot necăjește seară de seară, promite-i că stai la pândă să-l vânezi. A doua zi, spune-i că l-ai împușcat (va dori să știe ce s-a întâmplat cu ursul).
- Seara, un obiect de îmbrăcăminte de-al tău așezat în pătuțul lui îl poate liniști în timpul somnului pentru că el îți simte mirosul și se simte ocrotit și în siguranță — „sunt cu mama, nimic nu mi se poate întâmpla".
- Spaimele copilăriei sunt trecătoare și dispar după un timp. Dacă la el se tot adună, consultă un medic.
- Manifestă înțelegere față de spaimele lui, dar vezi să nu te păcălească. Uneori, ca să te determine să-l lași să doarmă cu tine, poate pretinde că îi este frică de cineva care s-a băgat sub patul lui. Vei ști din vocea lui dacă doar se smiorcăie sau, realmente, se teme.
- Încearcă prin tot ce faci să-l ajuți să capete încredere în sine. (Vezi recomandările de la „Nevoia copilului de încredere".)

- **Nu-l amenința (ca să-l disciplinezi) cu polițistul, omul cu sacul, diavolul, vrăjitoarea cea rea, părăsirea lui, injecția, doctorul etc. Se va alege cu o spaimă de toată frumusețea!**

Fii pregătit să întâmpini probleme (coșmaruri, comportament irațional, episoade de enurezis) atunci când copilul:

- suferă un traumatism (a căzut, l-a atacat un câine, ați avut un accident de mașină etc.);
- suferă o pierdere (a murit cineva drag din familie sau s-a produs o despărțire de cineva drag, un părinte/frate, pentru o lungă perioadă de timp, prin divorț, plecare la lucru) sau numai a participat la o înmormântare (copiii au, în mod natural, o spaimă cumplită de moarte și, mai ales, de morți!);
- pur și simplu trece printr-o perioadă de stres (venirea pe lume a unui frățior, schimbarea grădiniței, a educatoarei);
- este supus abuzului sexual și/sau violenței (fie de la membrii familiei, fie de la oameni din afara casei).

Cel mai bine ar fi să stai cu el seara, să-l mângâi și să-l alini, să-i citești ceva sau să discutați despre ceva plăcut înainte de culcare, să petreceți mai mult timp împreună peste zi, să-l copleșești cu atenție și dragoste. În cazuri dramatice, când copilul a fost abuzat ori trauma este foarte puternică, consultarea unui specialist și terapia sunt absolut necesare pentru ca urmările să fie minimizate.

Cel mai frecvent întâlnite spaime ale copilului sunt:

8.1 Spaima de a fi părăsit de părinți, de a nu mai fi iubit, de a fi alungat de acasă

Motivul îl constituie amenințările deșarte făcute, adeseori, în glumă de părinți sau la nervi, dar pe care copiii le iau foarte în serios (am văzut cazul Elisabetei de 5 ani). Din păcate, o mulțime de părinți își amenință astfel copiii, fără să-și închipuie ce coșmaruri le stârnesc și

de câte dovezi de iubire vor avea nevoie ca să-i convingă că așa ceva nu se va întâmpla. Nu-i spune niciodată „plec la alt copil", „nu te mai iubesc", „te dau la țigani", „îl chem pe omul cu sacul să te ia".

Pune-te în locul lui: dacă soțul ți-ar spune (evident, în glumă): „Nu te mai îmbrăca cu capotul acela că mi se face rău când te văd și mă duc la secretara mea", ți-ar veni să râzi sau te-ar mușca gelozia? Dacă soția ți-ar spune pe tonul cel mai serios (chiar dacă râde în sinea ei): „Dacă te mai îngrași mult, să știi că divorțez", cum ai primi această amenințare? „Ha, ha, ce glumă bună", desigur, însă prima dată când întârzie și uită să-ți dea un telefon, te și gândești — „dacă n-a glumit?". Devii gelos, neliniștit și până și cele mai nevinovate lucruri (cum ar fi schimbarea coafurii) devin un motiv de suspiciune și anxietate.

Nu folosi niciodată asemenea amenințări (dacă obișnuiai, uită de ele) și dă-i copilului tău, de fiecare dată când trebuie să vă separați, chiar și când pleci la cumpărături sau îl lași la grădiniță, asigurări că te vei întoarce la el. „Mama pleacă acum la serviciu și tu rămâi aici cu toți copiii și doamna educatoare și când termini, mama e aici să te ia acasă. Îți promit." Important este să te ții de cuvânt și să vii atunci când i-ai promis, să nu întârzii — îi dai motive de suspiciune. Dacă îl apucă, brusc, o angoasă, asigură-l că îl iubești și nimeni și nimic nu o să vă despartă.

8.2 Spaima de întuneric, de umbre, de noapte

Nici ție ca adult nu-ți place întunericul. Și cel mai mic zgomot te face să tresari. Nici măcar în casă, noaptea, dacă ești singur, perspectiva nu te prea încântă. Psihologii ne spun că nu atât întunericul ne sperie, cât liniștea și nemișcarea care îl însoțesc.

Copiii se pot trezi brusc în timpul nopții, pentru că le este rău sau au visat urât. Întunericul și liniștea sunt populate de ființe fantasmagorice. Uneori, chiar păpușa favorită proiectează umbre grotești pe perete, în palida lumină a lunii.

Imaginile urmărite la televizor, în ajun, le pot aprinde imaginația, de aceea, nu-l lăsa să vadă chiar toate filmele de groază! Și imaginile buletinelor de știri pot fi șocante. Discuțiile celor mari despre spirite, viața de după moarte îl pot bulversa, atenție deci chiar dacă, pe moment, copilul nu pare să le dea nici o atenție, ci este concentrat asupra unui alt lucru. „Antenele" lui lucrează!

Singurul lucru pe care poți să-l faci este să-l liniștești și să nu încerci să-l determini să nu se mai teamă folosind argumente logice — spaima e irațională. Lasă-i ușa camerei întredeschisă, o mică lumină de control, nu-l mai cicăli în timpul zilei și nu-l mai face să se simtă vinovat de toate cele, ajută-l să petreacă mai mult timp în compania altor copii. Ei între ei se pot liniști foarte bine.

8.3 Spaima de zgomote puternice și muzică

Multe aparate electrocasnice produc zgomote puternice și sunt însoțite de mișcări rapide și puternice (aspiratorul „înghite" lucruri, uscătorul de păr aduce un „vânt" puternic, blenderul se rotește cu mare viteză). Pornite brusc, în apropierea copilului, îl iau prin surprindere, îl înspăimântă, îl fac să plângă isteric și chiar să facă pe el. Mai ales în jurul vârstei de un an și jumătate, aceste spaime sunt foarte frecvent întâlnite. Apar din senin și dispar la fel, dar, între timp, evită-le. Du-l la oarecare depărtare de tine și de aparatul pe care vrei să-l utilizezi, avertizează-l ce ai de gând să faci, dar rămâi în câmpul lui vizual. Pornește și închide aparatul de câteva ori, scurt, ca să vadă că îl controlezi, apoi pune-l în funcțiune și fii cât mai expeditiv.

Nu lăsa televizorul, radioul sau CD player-ul cu volumul la maxim. Îi stresează. Atenție la muzica pe care o asculți — cea psihedelică îi irită, cea prea gravă îi poate înfricoșa. Eu, de exemplu, la trei ani, aveam încă oroare de primele acorduri din „Rapsodia română" a lui Enescu ce însoțea un filler al TVR și mă ascundeam sub masă, sub o pernă (eram în stare să mă ascund și în gaură de șarpe), până se termina.

8.4 Spaima de apă

Este foarte naturală. Copiii se tem instinctiv de înec. Nu încerca să-l înveți să înoate aruncându-l în apă (pe lângă faptul că se poate îneca, face un atac de panică și se prea poate să rămână cu această spaimă pentru tot restul vieții). Și atunci când îl speli, atenție mare: se teme de jetul de apă, de duș, de o cadă prea mare pentru el și de intratul în apă. Nu-l brusca, nu-l stropi, nu insista să-l speli în forță, în pofida chiuielilor și plânsului lui, numai ca să termini mai repede să nu răcească. Ajută-l să-și învingă frica de apă gradat: mai întâi, într-o cădiță, în picioare, unde doar îl săpunești și îl clătești cu un burețel, apoi, pasul următor, îi torni și apă în cădiță — câțiva centimetri — și, abia pe urmă mai încerci cada mare, unde pui doar puțină apă. Dacă vrei, pune-ți pe tine un tricou și pantaloni scurți și intră cu el. Arată-i pe altcineva sau pe o păpușă ce i se întâmplă, fii calm și răbdător cu el, pune spumă, lasă-l să se joace, amuză-l în timpul băii, vorbește-i. Când îl speli pe cap, lasă-l să-și țină un prosop flaușat pe față să nu-i intre apă/șampon în ochi sau, și mai bine, fă-i un colier de protecție (ca la coafor). La spălatul pe mâini, pe față și pe dinți, lasă-l să vadă ce se întâmplă (învață mai ușor) punându-i un taburet pe care să stea ca să se poată privi în oglindă.

Nu-l lăsa niciodată singur, nesupravegheat în cada sau cădița cu apă! Se poate îneca și în câțiva centimetri de apă.

8.5 Teama de eșec

Așa cum ție îți este frică să nu faci ceva greșit, și copilului tău îi este frică. Mai ales dacă știe că greșeala lui este urmată de reproșuri, umilințe și chiar pedepse. Sunt copii cărora le place să încerce orice, fără teamă, altora le este parcă teamă și de umbra lor. Desigur, nici unui părinte nu-i place să aibă un copil mototol, fricos și plângăcios. Toți își doresc copii activi, vioi, amuzanți. Însă dacă micuțul tău preferă

să nu se mai joace decât să piardă, se prea poate să nu fie numai vina lui, ci și a ta.

Copilul căruia îi este frică de eșec este cel care se compară veșnic cu ceilalți și i se pare că nu este la fel de bun ca ei. Dacă te-ai obișnuit să-i tot reproșezi și să-l compari cu mai vrednicul său frate sau curajosul lui văr, asta l-ai învățat și pe el să facă: el se compară acum cu toată lumea și niciodată nu i se pare că poate face și el ceva. În acest caz, încurajarea, aprecierile și laudele sunt terapia cea mai bună. Uită reproșurile și cicăleala. Poate e cazul să mai cobori puțin standardele — cel puțin temporar —, s-ar putea ca așteptările tale în legătură cu el să fie nerealiste. Caută să vezi partea bună a copilului tău, ce poate, nu ce nu poate, și pornește de aici. Atitudinea de învingător nu se clădește cu reproșuri, ci din mici succese.

Altor copii le este frică să își asume răspunderea. Au văzut pe pielea lor (sau din experiența celorlalți) că, dacă stau deoparte, nu pot fi pedepsiți. În cazul lor, strategia este să le stimulezi încrederea și respectul de sine dându-le mici responsabilități și lăudându-i pentru îndeplinirea lor.

Alții sunt atât de ambițioși, încât, pentru ei, reușita este totul. Dacă nu cred că pot reuși, dacă nu trag nădejde că vor ieși pe primul loc într-un joc, nu se bagă. Ei vor să meargă la sigur. Fiind atât de perfecționiști, de vanitoși și de exigenți cu ei, există riscul ca, mai târziu, să devină individualiști, cusurgii, orgolioși și extrem de nefericiți ori de câte ori lucrurile nu ies perfect din punctul lor de vedere. Ei pot rata multe momente plăcute, dar și relații personale și ocazii minunate de afirmare în viață de frică să nu piardă, să nu se facă de râs, să nu fie respinși. Cu ei, strategia cea mai potrivită este să îi implici în jocuri și activități care presupun efortul și reușita colectivă, să îi încurajezi atunci când dau greș, să nu se mai teamă că se fac de râs atunci când sunt imperfecți.

Alte sugestii sunt indicate și la capitolul „Nevoia de încredere și libertate".

8.6 Teama de doctor și de mersul la dentist

Ei sunt bau-baul multor copii. Nu știu de ce unii părinți își constrâng copiii să facă ceva amenințându-i cu o injecție, cu „nenea doctorul" sau dentistul. Ba, unii dintre ei, după ce au urmărit „Supernanny", m-au transformat chiar și pe mine într-o figură amenințătoare, care „îi pedepsește pe copiii răi". Groaznic mă doare! Mie îmi plac copiii, îmi place să mă joc cu ei, să stau cu ei, să discutăm și nu am nevoie să-i pedepsesc ca să mă asculte. Mă întreb de ce nu se gândesc să pună în practică ceea ce au văzut decât să mă transforme în vrăjitoarea cea rea?

În sfârșit, dacă cei mici pot trăi cu frica de mine fără ca acest lucru să-i afecteze în vreun fel, nu același lucru se poate spune și în cazul medicului și dentistului. Copiii, mai devreme sau mai târziu, au nevoie de ei și, când ajung în cabinet, încep să urle și să se agite înainte să fie atinși. Tratarea unei carii sau scoaterea dințișorilor devine o tortură și, de cele mai multe ori, dentistul nici nu poate să lucreze cum trebuie. Cariile avansează, problemele devin tot mai grave și intervenția tot mai chinuitoare. De aceea:

- **Nu folosi niciodată aceste amenințări. (Și nici altele!)**
- **Medicul, dentistul și polițistul trebuie să fie figuri familiare copilului, nu niște căpcăuni de care să-i fie teamă.**
- **Ca să-l obișnuiești cu medicul și dentistul, du-l pe micuț la controale regulate, chiar dacă e sănătos. Așa se împrietenește cu ei, se obișnuiește cu instrumentarul, discută despre spălatul pe dinți și igienă relaxat, calm, fără să asocieze cu ei o experiență neplăcută, durere sau suferință.**
- **Cel mai indicat este să nu schimbi cabinetele medicale de fiecare dată. Alege bine pediatrul și stomatologul și du-l pe micuț în vizite măcar o dată la șase luni.**

8.7 Spaima de animale și alte fobii

Copilul poate căpăta diverse fobii, care mai de care mai ciudată și mai hilară: de la păianjeni la furnici, de la pene (cazul meu!) la vată. Animalele (mai ales câinii și insectele) pot genera unele dintre cele mai cumplite fobii, în afară de arhiîntâlnita claustrofobie (frica de spații închise).

Copiii mici se tem să nu se rănească. Ei raportează tot ce percep ca pericol, durere, la propria persoană (de aceea se pot supăra groaznic dacă păpușa și-a rupt mâna — cred că o doare; ori dacă le-ai dat un biscuit rupt).

- **Nu lua în derâdere astfel de fobii! Dacă e vorba despre un obiect, lasă-l să vadă că îl folosești fără frică tu și alți oameni și copii, dar nu-l obliga și pe el să pună mâna. Va decide și singur când va vrea să încerce și fii gata să-l încurajezi cu vorbe blânde și o mină relaxată.**
- **Dacă fobia lui este generată de animale, folosește un atlas zoologic, du-l în vizită la o grădină zoologică, spune-i povești și basme unde animalul de care se teme este un personaj pozitiv. Adu-i acasă o jucărie reprezentând animalul de care se teme, să se obișnuiască cu acesta. Nu-l forța să pună mâna sau să se apropie de animalul de care se teme, ci lasă-l să-l observe de la depărtare. Dacă nu reușești să te descurci, apelează la un psiholog.**
- **Nu-l ține închis, încuiat, nu-l pedepsi izolându-l în spații nefamiliare, întunecate, reci (de pildă, beciuri, camere întunecate, pivnițe etc.). Poate să facă un atac de panică și chiar un atac de cord. Nu ține chei în ușile din casă (de altfel, nici nu e recomandabil, se poate încuia și accidenta). Dacă spaima lui se datorează unui incident (de pildă, a rămas blocat în lift), nu-l obliga să meargă cu liftul, ci lasă-l să urce și să coboare pe scări. Învață-l cum să se liniștească în caz că rămâne încuiat din greșeală, dă-i un fluier pe care să-l poarte și să poată anunța atunci când e încuiat unde-**

va. Învață-l că, atunci când face un atac de panică, se poate liniști inspirând și expirând adânc aerul dintr-o pungă de hârtie sau printr-o batistă.

8.8 Spaima de rănire. Diferențele anatomice

De asemenea, descoperirea diferențelor anatomice, neînsoțită de explicații, poate genera spaime. Băieții se pot teme să nu-și piardă penisul, așa cum cred că li s-a întâmplat fetițelor (vârsta de 3-4 ani se și numește a „castrării freudiene" din acest motiv), iar fetițele vor să știe ce li s-a întâmplat de nu au și ele „în dotare" același lucru ca băieții, doar, în rest, sunt exact la fel. Din acest motiv, accesul la materiale cu conținut pornografic, mai ales la aceste vârste, poate fi șocant pentru copil, provocându-i temeri cumplite (vezi „Copilul și societatea"). El poate fi atât de îngrijorat să nu se accidenteze, încât orice e rupt sau defect le poate stârni îngrijorarea, îi poate face să-și cerceteze cu stânjenitor de multă atenție și în cele mai nepotrivite momente organele genitale.

- **Explică-i cu naturalețe, în cuvinte puține și simple, cum sunt alcătuiți fetițele și băieții, nu-l lăsa pe el/ea să tragă singur concluzii false. Folosește un ton relaxat și firesc atunci când îi dai aceste explicații.**
- **Spune-i fiului tău că și ceilalți băieței sunt făcuți la fel, inclusiv tata, bunicul și alte persoane cunoscute lui. Procedează la fel și cu fetița. În mod sigur, vor veni și întrebări legate de sâni și de sarcină. Explicația trebuie să fie simplă: femeile poartă bebelușul în pântec și tot ele trebuie să-l alăpteze.**
- **O fetiță care are un frate se poate simți inferioară lui din pricina acestor diferențe și poate să se teamă că e mai puțin iubită de părinți. Atașează o concluzie liniștitoare micii tale lecții de anatomie: mama și tata își iubesc copiii, pe fiecare așa cum este făcut.**

- **Poți să extinzi cunoașterea și asupra animalelor de companie, mai ales la căței și pisicuțe (sau poți începe explicația cu ei). Cu proxima vizită la țară, arată-i și celelalte animale.**
- **Nu te arăta stânjenit de această preocupare a copilului pentru organele genitale, altfel va trage concluzii greșite și va avea percepții eronate. Trateaz-o cu naturalețe și simplitate. Pentru tine, ca adult, organele genitale sunt, mai curând, asociate cu funcția de reproducere. Pentru un copil, ele sunt asociate cu urinarea!**
- **Nu-l lăsa să aibă acces la materiale pornografice sau erotice. Implicațiile sunt dintre cele mai nenorocite cu putință. Copilul nu uită ce vede și nici nu înțelege, ci găsește singur „explicații". Dacă acest lucru se produce accidental, este mai bine să vii cu explicații simple („așa se fac copiii") decât să-l lași să-și chinuiască mintea și să tragă concluzii greșite (vezi „Copilul și societatea").**

8.9 Teama de moarte

Toată copilăria mea m-am temut îngrozitor de morți și de moarte: blocul nostru era situat pe unul dintre principalele bulevarde ale orașului, străbătut de majoritatea cortegiilor funerare în drumul către cimitir. Înmormântările exercitau un soi de fascinație macabră, ceva în genul unui film de groază: curiozitatea mă împingea să ies la geam, frica mă îmboldea să mă ascund sub pat. De cele mai multe ori, curiozitatea învingea pe moment, însă frica mă bântuia sălbatic în orele următoare. Nici acum, om în toată firea, nu pot spune cu exactitate ce anume mă înfricoșa mai mult: marșul funebru, cu accentele sale atât de grave, trăsura elegantă, demodată, cu cai negri, mascați și îngeri triști, din cositor sau camioanele muncitorești fără prelată, unde vedeam sicriele deschise și paloarea vineție a celor răposați. Locuiam la etajul doi și aveam vedere la stradă...

Până să văd primul cortegiu, n-am avut habar de moarte. Neînțelegând de ce stă cineva nemișcat într-o cutie de lemn, am întrebat-o pe mama: ce s-a întâmplat și unde îl duc și ce o să se întâmple cu omul din cutie. Îmi aduc aminte ca ieri, mi-a spus că moartea e un fel de

somn din care nu te mai trezești niciodată, în timpul căruia nu mai simți nimic, stai tot timpul sub pământ, fără să mai ieși. Nimic nu m-a înfricoșat mai tare și primul lucru la care m-am gândit a fost că nu voi rezista să stau nemișcată atâta timp, că sub pământ n-am să pot respira multă vreme și că am să mă opun categoric ca mamei să i se întâmple așa ceva.

Ponturi utile:

- Nu-i spune copilului că moartea e un somn — poate să intre în panică la culcare, să nu cumva să moară și el.
- Nu-i vorbi de înviere și spirite nevăzute, mai ales dacă e mic. Gândirea lor magică face ca singurătatea și întunericul nopților să fie populate cu destule ființe nevăzute și neprietenoase, chiar și pe la 10-11 ani.
- O manieră blajină și adecvată de a-i explica ce este moartea, fără riscul de a-l speria, este să dai de exemplu ciclul naturii: copacii înfunzesc primăvara, toată vara sunt verzi, toamna frunzele ruginesc și cad, iar iarna crengile rămân golașe. Emil Gârleanu a scris o povestioară minunată — „Frunza" — unde descrie tot acest ciclu al vieții cu deosebită gingășie, fără să denatureze câtuși de puțin realitatea și nici percepția copilului. Aș recomanda-o din inimă tuturor părinților. În definitiv, fiecare generație e un nou foliaj în arborele genealogic al oricărei familii...
- Un alt mod lucid și mai puțin traumatic de a-l face pe copil să înțeleagă ce este viața și moartea este să urmărească ciclul vieții la animale, mai ales cele domestice, pe care le poate vedea născându-se, crescând și murind.
- Aflând ce este moartea, prima grijă a copilului va fi să nu-i moară mama, tata, frații, rudele dragi. Nu-l minți că acest lucru nu o să se întâmple nimănui din familia voastră niciodată — creezi confuzie în mintea lui și va suspecta că undeva e o minciună. Nici nu încerca să fii rațional cu el — e inutil, îl sperii. Asigură-l că așa ceva nu se va întâmpla decât peste foarte, foarte, fooaaaaaaaaaaaarte mult timp, fără să fii specific — copiii nu au noțiunea timpului (50 de ani sau 5 zile pot fi totuna pentru el).
- Evită să te lansezi în explicații religioase și filozofii, mai ales la copilul preșcolar. Există riscul să facă asocieri nedorite și nebănuite și învierea morților să îl înspăimânte mai rău decât moartea, mai ales dacă a văzut și vreun film de groază gen „Poltergeist".

Când a murit bunicul, tatăl mamei, am avut pentru prima dată ocazia să văd de aproape o înmormântare. O oroare! Aveam 10 ani și primul lucru care m-a șocat a fost să intru în casă și să-l văd pe bunicul în coșciug, pe masa pe care știam că se mănâncă de obicei. Nici n-am

apucat să-mi revin bine după așa primire, că mama, prompt, ne-a și pus să-l pupăm pe bunic. Am crezut că o să mi se facă rău de spaimă și de silă! Bunicul murise de inimă și avea o culoare extrem de respingătoare. Mai ales unghiile și buzele m-au îngrozit — erau atât de vinete și eu atât de aproape de ele. Soră-mea mai mică a început să plângă și asta a scăpat-o de oribila îndatorire. Două zile, am tot stat stinghere în casă, în mijlocul unei mulțimi de oameni îmbrăcați în negru, triști, tăcuți, cu fețe trase, de nerecunoscut. Toată lumea forfotea cu treabă, se discuta în șoaptă, nimeni nu râdea, nimeni n-avea grija noastră, mai puțin mama care își aducea minte că trebuie să mâncăm ceva. Noi priveam tăcute, profund deprimate și îngrozite, sesizând cu ochi iscoditori toate detaliile: lumânările mereu aprinse, tămâia, mirosul de formol din încăpere (combinația de mirosuri nu mi-a ieșit din nări și din haine mult timp după aceea), paloarea bunicului (despre care toți spuneau că e un mort frumos!) și ne rugam în gând să se termine toate odată. Nici mâncarea nu ne plăcea și nu ne atingeam de ea, că „era de la mort, mirosea a mort" și ne făcea silă (soră-mea avea 7 ani atunci, dar nici acum nu poate mânca nimic pe la praznice). Cel mai mult ne speriau bocitoarele care izbucneau isteric la răstimpuri cu lamentații mai mult decât deprimante și, uneori, caraghioase.

Tradiția noastră de a ține mortul în casă, descoperit, în văzul lumii, solemnitatea slujbei religioase, lumânările, tămâia sunt mult prea mult pentru nervii, sensibilitatea și, o spun cu toată responsabilitatea, pentru sănătatea unui copil. Nu e prea igienic tot ce se întâmplă la obiceiurile noastre de înmormântare, mai ales ținerea mortului în casă — imaginați-vă cum este vara, la 40 de grade Celsius, într-un apartament unde membrii familiei mai trebuie să mănânce și să doarmă! Tot ceea ce nouă, ca adulți, ne scapă, copilul observă cu spaimă, oroare, silă —, sentimentele sunt confuze, amestecate. La toate acestea se adaugă tristețea părinților, atât de deprimantă pentru un copil, și, adesea, lipsa lor de atenție față de el. Astfel, o înmormântare în familie, mai ales dacă e prima la care participă, se poate transforma într-un adevărat șoc pentru copil. De aceea, consider că într-o asemenea situație, oricât de greu ți-ar veni ca părinte, oricât de mare ar fi pierde-

rea pe care o suferi, trebuie să te gândești că există cineva care suferă încă și mai mult decât tine: micuțul tău.

Ponturi utile:

- Încearcă să îți stăpânești cât mai mult emoțiile. Disperarea, plânsul, depresia ta sunt contagioase pentru copilul tău. De felul cum faci tu față mâhnirii depind și reacția și starea lui.
- Poți să respecți tradițiile, dar nu-l obliga și pe copil să se supună ritualului și obiceiurilor, mai ales dacă e încă mic. Cruță-l. Percepția lui e cu totul alta; paloarea și răceala morții îl pot face să nu-l mai recunoască pe bunicul pe care îl trăgea fericit de mustăți până mai ieri.
- Încearcă să nu uiți cu totul de copil. Dacă nu ai în grija cui să lași organizarea funeraliilor, ar fi bine să-l duci la o rudă, la niște prieteni, undeva unde să poată să se joace, să fie hrănit, să se poată odihni și să fie la adăpost de lacrimi, lamentații și discuții care îl pot scoate din minți de frică.
- Este bine să nu lași ca prima înmormântare la care participă să fie una în familie. Șocul e cu atât mai mare cu cât și el suferă o pierdere, indiferent că e vorba de bunicul, unchiul sau alte rude ale lui. Ai putea să-l iei cu tine să participe la funeraliile unor persoane cunoscute, dar de care nu era atașat emoțional. Nu trebuie să-l duci decât la capelă și, eventual, la cimitir și nici nu trebuie să-l ții foarte aproape de sicriu, stați mai la distanță și urmăriți ce se petrece, dă-i explicații pe înțelesul lui, concentrează-te asupra ritualului.
- Când cel decedat e unul din părinții sau frații copilului, evenimentul îl poate marca pentru toată viața. Încearcă să faci în așa fel încât ultima amintire a lui să nu fie aceea a mortului din sicriu (de multe ori, șocantă și pentru adulți); stai cât mai mult cu el și alină-l, el are mai multă nevoie de tine decât cel răposat. Nu-l ține la slujba din biserică (mai ales dacă e mai mic de 10 ani) și îngrijește-te ca, la cimitir, să nu fie de față atunci când se bate capacul în cuie — e o priveliște tulburătoare chiar și pentru un om în toată firea.
- După înmormântarea cuiva foarte drag, este esențial să-ți concentrezi eforturile asupra copilului ajutându-l să facă față pierderii suferite. Ajută-l să-și exprime sentimentele și alină-l, dar nu uita că el clocotește de viață și are nevoie de joacă și de voie bună.
- Nu evita să vorbești despre cel decedat în prezența copilului, în ideea că așa își va reveni mai ușor. Lasă-i răgaz o perioadă de timp să-și revină.

Cu ani în urmă, lumea Bucureștilor a fost șocată de un groaznic asasinat — o crimă pasională — în care o fetiță de numai șapte ani și-a pierdut amândoi părinții. După câteva luni, bunicii (în grija cărora a fost dată) m-au chemat să îi sfătuiesc ce și cum să facă în privința co-

pilei care, în mod vizibil, nu își revenise. Pe ei i-am găsit însă mai afectați, mai neconsolați decât fetița. Vorbeau și plângeau și îmi spuneau că s-au gândit să îndepărteze orice urmă a existenței părinților în speranța că ar fi ajutat-o pe micuță să uite tot, însă fetița ținea foarte mult la un portret al lor și la hainele ce le aparținuseră și bătrânii nu știau ce să facă. I-am sfătuit să nu o despartă de fotografie și să le lase hainele în dulap — pentru copilă, toate acestea erau deja niște moaște sfinte care îi alinau dorul de părinți și o ajutau să meargă mai departe. Ce mi s-a părut cu adevărat deprimant pentru ea a fost atitudinea bunicilor — tot în doliu, pradă tristeții lor sfâșietoare amintind celor din jur nu de părinții nepoatei, ci de sfârșitul lor tragic și prematur. Le-am spus că ar trebui să își calce pe inimă, să dea jos doliul, să aducă din nou culoarea, zâmbetul, normalitatea în viața fetiței, să-i ofere un cămin primitor și o rutină zilnică fără sincope și surprize, menită să-i readucă micuței stabilitatea și sentimentul de siguranță și ocrotire. Uneori, din dragoste pentru copil, trebuie să faci ca mica sirenă (din basmul original, nu din desenul animat!): transformată de vrăjitoarea mării în femeie, ea dansa cu grație surâzând drăgăstos prințului ei, deși, la fiecare pas, picioarele o dureau ca străpunse de zeci de pumnale.

Copiii se tem în mod natural de moarte. Ajută-i să o înțeleagă.

9. Probleme dificile — strategii simple

Pentru copil, atingerea scopului său e totul și nu se dă înapoi de la nimic. Orice slăbiciune a ta, orice expresie a feței, orice remarcă făcută, orice situație în care te afli e exploatată fără milă dacă știe, sau măcar trage speranța, ca „îi iese". O remarcă de genul „Vai, nu mai plânge că iar te învinețești la față și ți se face rău", pentru un copil e o armă imbatabilă. Când va vrea ceva și tu i te opui, exact asta va face, se va pune pe plâns *tocmai ca să se învinețească* la față, să intri în panică și să îi dai ceea ce ți-a cerut. „Nu mai urla așa că suntem în lume și mă faci de râs" este pentru el semnalul să facă tărăboiul și mai mare. „Nu te mai smuci din mână că îți iau vată de zahăr" este o indicație foarte clară că, dacă își dorește vată de zahăr, nu trebuie decât să se smucească din mâna ta.

Tertipurile copilului se schimbă cu vârsta și se rafinează tot mai mult. De la lacrimile de crocodil („puterea apei") la urlete, de la zvârcoliri de șarpe la șantaje sentimentale, de la amenințări la rugăminți mieroase, nimic nu i se pare penibil, imoral sau dureros. Ba chiar sunt dese cazurile când copilul ajunge să își lovească părintele, să-l mintă și să-l fure ca să obțină, de la el, ce vrea. Prin urmare, tertipurile copilului nu sunt o glumă și nu trebuie tratate nici cu admirație („vai, uite ce deștept e copilul meu"), nici cu resemnare și slăbiciune („n-am ce-i face, e copilul meu" sau „nu mai știu ce să fac"). Manevrele de manipulare trebuie descurajate din fașă.

9.1 Crizele. Comunicarea

Crizele reprezintă coșmarul oricărui părinte. Copiii țipă, urlă, dau din mâini, bat din picioare, se contorsionează, se tăvălesc pe jos, mușcă,

scuipă și plâng de groaza lumii. Primul lucru pe care îți vine să-l faci este să țipi la el, să-l zgâlțâi să-și revină. Simți cum îți crește tensiunea, vocea ți se ridică cu o octavă, începi să negociezi cu el, orice, numai să înceteze. Dacă ești în public, scrâșnești cuvintele printre dinți și încerci să îl cumperi cu ceva, dacă nu, în scurt timp te trezești că țipi, îl scuturi, îl smucești, îi dai și câteva palme la fund. Degeaba! Plânge mai abitir, complet isterizat. Dacă și tu ți-ai pierdut cumpătul, ce să-i mai ceri lui?

Strategiile părintelui:

- **Nu te enerva, situația îți va scăpa total de sub control.**
- **Nu încerca să negociezi cu el, nu încerca să-i faci o demonstrație logică — el nici nu te mai aude.**
- **Unii copii își revin dacă sunt ținuți în brațe (fără să-l ridici de la sol) ferm, alții devin și mai nervoși.**
- **Asigură-te că nu se va răni și îndepărtează-te puțin prefăcându-te că nu dai importanță crizei.**
- **Coboară vocea și nu face exces de cuvinte.**
- **Mângâie-l și spune-i că aștepți să își revină fiindcă nu înțelegi ce vrea; cere-i să-ți explice în cuvinte (dacă poate) sau prin gesturi ce vrea, care e problema, pune-l să repete rar, ca să înțelegi, asta îl ajută să iasă din transă.**
- **Dacă nu e decât o scenă dramatică menită să-ți atragă atenția, explică-i că nu-ți place acest tip de comportament și că îl asculți când se potolește.**
- **Dacă e un mijloc de șantaj să-i cumperi ceva, spune-i că nu ai bani pentru acest lucru sau cere-i să renunțe la altceva din cele ce își dorește. Dacă refuză, scoate-l din magazin și spune-i că nu-l mai iei la cumpărături decât când se poartă civilizat.**
- **Dacă vrea să te facă să renunți la ceea ce faci ori ce ți-ai propus, lasă-l să se potolească și, pe urmă, continuă. Dacă cedezi, ți-ai găsit nașul!**
- **Uneori, poți să-l potolești ștergându-i fața cu apă rece sau spălându-i mânuțele cu apă rece — are efect calmant.**
- **Stăpânește-ți mimica feței, ia-ți chipul care nu exprimă nimic (fața ca o coală albă de hârtie), altfel, te va citi ca pe o carte deschisă și te va avea la mână.**

- **Resemnează-te, între 2 și 4 ani, tantrumurile sunt foarte frecvente. Cei mai mulți copii trec prin asta, dar depinde numai de tine cât de bine știi să faci față acestor situații, dacă prelungești chinul sau alegi să te eliberezi.**
- **Încearcă să înțelegi ce vrea, ce-l supără, ce-l stârnește și, pe cât posibil, să previi aceste izbucniri — nu îi fac bine chiar dacă joacă teatru. La orice izbucnire, suprarenala îi eliberează adrenalină în sânge. Adrenalina acționează ca un drog.**
- **Nu uita că unui copil mic îi poți distrage foarte ușor atenția cu altceva care să îl amuze ori să îl facă măcar curios și astfel uită că era gata-gata să se mânieze.**
- **Tantrumurile pot fi frecvente la copiii cu dificultăți de vorbire sau care nu au un vocabular dezvoltat — lipsa capacității de a își exprima sentimentele prin cuvinte îl frustrează, de aceea, dezvoltarea vorbirii este extrem de importantă de la vârste fragede. Ajută-l să exprime ce simte prin cuvinte, nu prin crize de nervi.**
- **Nu uita că tu ești cel mai bun model: te enervezi tu, țipi, se enervează și el.**

Dacă vrei să le eviți, iată câteva sugestii:

Formulează enunțuri, nu întrebări

Nu-l lăsa să decidă el ce se va întâmplă, ci tu. Nu-l întreba pe micuțul de trei ani „Vrei să te îmbraci și să ieșim în parc?" dacă asta ți-ai propus să faci, ci „Ieșim în parc. Haide să ne îmbrăcăm". Negativismul vârstei îl va face să spună mereu „nu" la întrebările care încep cu „vrei" și „dacă". Nu întreba copilul (indiferent de vârstă) „vrei să mergem la culcare?". Pentru cei mai mulți dintre ei e o mare realizare să meargă târziu la culcare, să „păcălească" somnul de noapte. De aceea, e mai bine să faci un enunț: „Pregătește-te să mergem la culcare". Nu „vrei să mănânci", ci „hai să mergem la masă".

Desigur, trebuie să îi lași și lui inițiativa, ba chiar e de dorit, ca să-l înveți să facă alegeri, dar gradat, pe măsură ce crește și capătă discer-

nământ. „Te joci cu păpușile sau cu lego?" poate fi alegerea lui, dar „Te joci sau vii la masă?" nu mai trebuie să fie alegerea lui. Dacă-l lași să își aleagă singur cu ce se îmbracă, la patru ani, poate să cedeze nervos, mai ceva ca o divă cochetă. Mintea lui nu e obișnuită cu alegeri multiple, de aceea, ajută-l să aleagă o variantă din două egale: „Îți pui pantalonii maro sau pe cei albaștri?", „Vrei rochița verde sau pe cea galbenă?", dar, ulterior, nu mai interveni în alegerea lui, chiar dacă nu-ți prea place combinația cromatică. La zece ani, poți să-l lași să aleagă cu ce se îmbracă și, eventual, să-i oferi sugestii, poți să-l lași să aleagă dacă vrea supă sau ciorbă la prânz, dacă vrea să meargă cu tine la plimbare sau iese la joacă, dar nici într-un caz dacă „stai la televizor sau citești?" ori „îți faci temele sau te duci la joacă?". La șaisprezece ani, îl poți întreba: „Vii la cină la ora șapte sau mănânci singur când te întorci din oraș, dar să nu vii mai târziu de nouă". Altfel, riști să te transformi într-un părinte scorțos și imposibil.

Distrage-i atenția

Când le intră ceva în cap copiilor mici, cu greu îi convingi să renunțe. Argumente, amenințări și negocieri, toate pot să rămână fără nici un rezultat, ca să nu mai vorbim de câtă energie pierdem astfel. Cel mai simplu este să ne folosim de faptul că micuțul își pierde foarte ușor interesul pentru ceva dacă *altceva mai interesant* a apărut la orizont. De aceea, distragerea atenției de la obiectul dorinței sale poate să prevină, instantaneu, o criză majoră.

Când mai crește și face opoziție, nu insista asupra subiectului care nu-i face, în mod vizibil, plăcere, ci atrage-l într-o conversație sau activitate plăcută. De pildă, Codrin (5 ani) vrea să se joace la calculator exact atunci când sora lui mai mare trebuie să-și facă temele. Acest lucru se repetă aproape zilnic și se soldează, de fiecare dată, cu un conflict între frați tranșat în favoarea mezinului. Nu e drept față de copila cea mare — temele ei sunt mult mai importante decât moftu-rile lui Codrin și ea nu e obligată să și le facă ignorând zgomotele scoase de jocurile pe computer și nici să reziste tentației de a arunca

un ochi înspre ecran. Ca să evite un conflict între frați, o sfătuiesc pe mamă să-i acorde lui Codrin mai multă atenție exact în această perioadă de timp. La început, Codrin insistă, dar mama îl ia cu vorba, îl scoate din cameră și, până la urmă, îl face să uite de calculator. Pe viitor, o sfătuiesc să evite astfel de situații generatoare de conflict angajându-l pe Codrin într-o activitate oarecare, de preferință alături de ea (pentru că lui îi face deosebită plăcere să fie cu mama, fără sora mai mare), cu puțin înainte ca fetița să își înceapă temele.

Evită situațiile fără ieșire

Mai simplu este să previi decât să rezolvi o situație dificilă. Evită să pleci cu copilul la cumpărături când se apropie ora de masă (dacă nu poți ajunge acasă în câteva minute) sau în oraș când i se apropie ora de somn (și nu ai căruțul la tine). Când copilului îi este foame sau somn, brusc, se indispune, are o nervozitate ridicată, e fără chef, se irită din nimic, e „mârâit". Degeaba îl certi, îl amenințI, îl pedepsești. Problema lui nu se datorează indisciplinei, ci scăderii glicemiei ori oboselii (ori ambelor).

Nu are voie să mănânce ciocolată fiindcă e alergic, dar lui îi place și ar face orice să guste o bucățică. Dacă îl duci la cofetărie, riști să îți facă o scenă de pomină la vederea exponatelor cu glazură de ciocolată, așa că, mai bine, du-i tu acasă o prăjitură cu frișcă sau luați o înghețată de vanilie pe stradă și ocoliți cofetăria. Știi că își dorește de mult timp o bicicletă, dar nu i-o poți cumpăra. Nu-i face promisiuni a căror îndeplinire o tot amâni sub un pretext sau altul. Urciorul nu merge de multe ori la apă. Când va vedea că l-ai amăgit a nu știu câta oară, îți va face o scenă de s-o ții minte și își va pierde încrederea în tine, punând sub semnul îndoielii orice viitoare promisiune a ta. Nu îl păcăli că îl duci la bunica când, de fapt, îl duci la dentist. Pe drum, va intra în panică văzând că merge pe alt drum și, când ajungi la cabinet, se va simți mințit, păcălit și, evident, înfricoșat și îți va face un circ întreg. Plus că, de fiecare dată când îi vei mai spune „mergem la bunica", s-ar putea să fii nevoit să îl „vânezi" prin casă.

Nu te lăsa sedus. Nu te lăsa șantajat. Nu te lăsa manipulat de insistențele lui

Un copil știe că o anumită mutriță a lui îl face irezistibil, după cum știe că un anumit suspin te poate face să cedezi imediat. El încearcă diverse strategii și le va aplica exact pe acelea care s-au dovedit, în timp, eficiente. Dacă știe că-i cedezi, fii sigur că nu se va da bătut.

Crescând, copilul învață cum să formuleze o cerere pe care să nu i-o poți refuza, ce cuvinte te înmoaie, ce atitudine te face să cedezi. Evită să negociezi cu el, evită să iei pe loc o decizie atunci când solicitarea lui te-a atins la coarda sensibilă. Spune-i „lasă-mă să mă mai gândesc". În acest fel, îi arăți că ești deschis la rugăminți, argumente și sugestii, dar decizia rămâne a ta și el trebuie să o respecte. Atenție însă! Nu ceda dacă solicitarea lui încalcă vreunul dintre principiile la care ții.

De multe ori, exasperat, copilul blufează: „Ei, și ce dacă nu mă lași, eu tot așa fac!". Nu-l provoca cu un „Încearcă numai!", ci adu-i prompt și calm aminte ce consecințe are pentru el sfidarea. De multe ori, îl dezarmezi cu un simplu: „Nu te mai prosti atât, ce ți-a venit? Nu te mai recunosc!" sau „Nu mai insista, am încheiat discuția" rostit degajat, sigur pe tine și privind peste capul lui.

Determină-l să coopereze, nu să ți se împotrivească

La fel cum ție nu-ți place să fii întrerupt din ale tale și pus să faci altceva pe nepusă masă, tot așa nici copilului nu-i place să fie oprit din activitatea lui și pus să facă altceva. Aidoma unui adult, va bombăni, se va împotrivi. De ce să-i faci lui ceea ce nici ție nu-ți place? De ce să-i dai impresia că scopul tău este să-i faci viața imposibilă? De ce să-l provoci și să-l pedepsești în loc să-l determini să fie cooperant? Nu-ți lua copilul prin surprindere, nu-l întrerupe din ceea ce face fără să-l anunți, fără să-i dai timp să se pregătească.

Controlează-ți vocea

Vocea liniară, joasă, care își menține cadența măruntă, fără prea multe inflexiuni arată siguranță de sine și calm, liniște interioară și fermitate. Degajă forță și hotărâre, nicidecum ezitare, deci nu îl tentează pe copil să facă opoziție. De ce s-ar angaja într-o bătălie pierdută?

Vocea șovăitoare, aceea pe care o ai când te temi ca prin cererea ta să nu stârnești o criză de furie cuiva, îți arată slăbiciunea și răspunsul copilului va fi un refuz categoric. Alternativ, poate pune o condiție ca să îți arate cine e șeful. Te-a prins în capcană, te joacă pe degete și, cu toate protestele tale, disputa se tranșează în favoarea lui.

Vocea răstită, ridicată, țipată, în afara faptului că irită, exprimă nervozitate, pierderea controlului sau teama de a pierde controlul, deci, în ochii lui, nu ești stăpân pe situație. Când ridici vocea la copil, drept răspuns, și el o va ridica la tine. Țipi tu, țipă și el. Te răstești la el, se răstește și el la tine. Dacă e mic, s-ar putea să te și muște/scuipe/lovească ori să izbucnească într-o criză de nervi pentru că „siguranța lui fuzibilă" este mai scurtă decât a ta. Deja te-ai coborât, te-ai angajat într-o confruntare pe care nu ai cum s-o câștigi pentru că el are o armă secretă — „puterea apei" —, lacrimile. Îți pierzi controlul, el plânge, tu regreți și îl împaci, el obține ce și-a dorit. Ai pierdut o bătălie de care nici nu aveai nevoie, ți-ai dovedit slăbiciunea, ți-ai subminat singur autoritatea și ai dat un prost exemplu personal. Toate dintr-o lovitură. Incredibil! Și când te gândești că totul a pornit ridicând vocea!

Când se ajunge la urlete, deja nu mai poți spune că este vorba despre o comunicare. Dacă ai fost nevoit să urli la copilul tău ca să te asculte, dacă ai fost nevoit să-l bagi în sperieți cu o atitudine demnă de un om al cavernei, nu mai aplici nici un principiu educațional, ci legea junglei — „cine rage mai tare e mai tare". Îți dai seama cum apari în ochii copilului tău?

Dacă el face o criză, nu e cazul să faci și tu una

Tantrumurile (crizele de nervi) sunt mai des întâlnite la copiii cu vârste între 2 și 4 ani, dar poți să ai parte de „o scenă" și mai târziu. Esențial este să eviți declanșarea unei astfel de crize, dar dacă totuși criza s-a produs, nu te arăta impresionat de nimic din tot arsenalul pe care îl scoate la bătăie. Orice expresie a ta (de spaimă, jenă, milă etc.), orice reacție ai va putea fi folosită împotrivă-ți în „reprezentații" ulterioare, care, crede-mă, vor fi din ce în ce mai impresionante. E mai bine să îți iei o față impenetrabilă și inflexibilă, să eviți contactul vizual cu el (privește peste el sau prin el) și păzește-te să faci remarce. Dacă există riscul să se lovească, să își facă singur rău, nu-i întoarce spatele. Acasă însă poți să îl trimiți și în camera aducerii aminte ca să se liniștească (vezi „Tehnici de disciplinare") și, când s-a calmat, să vină să continuați discuția/joaca. („Văd că îți este rău, du-te la tine în cameră să-ți revii. Ieși când te simți mai bine și ne putem juca în continuare" sau „Văd că te-ai enervat, du-te la tine în cameră și te calmează. Poți să revii să discutăm când te-ai liniștit".) Foarte eficient este să-l duci la baie și să îl speli pe mâini și pe față cu apă rece. Are efect calmant. Orice s-ar întâmpla, gândește-te că, dacă tu nu îți păstrezi calmul, situația scapă total de sub control și există riscul de a se repeta!

Dacă criza a fost menită să împiedice aplicarea unei cerințe (de pildă să își pună jucăriile la loc), *numai după ce totul a trecut*, reia-ți calm solicitarea, altfel, dacă renunți la cerința ta, criza lui și-a făcut efectul și, data viitoare, când nu are chef să facă ce îi ceri, va proceda la fel.

Controlează-ți expresia feței

Chipul omenesc poate fi extrem de expresiv sau poate să fie mai imobil și mai de nepătruns decât Sfinxul egiptean. În relația cu copilul, poți să ai câte expresii vrei, dar nu uita:

- Când îl lauzi, fii vesel.
- Când îl certi, fii serios și cât mai inexpresiv.

- Când îi soliciți ceva, fii relaxat și sigur pe tine.
- Când râzi, îl aprobi.
- Când te încrunți, îl sperii.
- Când vrei să-l încurajezi, fii entuziast.

„Nu înțeleg ce spui, repetă, te rog"

Când copilul e crizat, nu are rost să începi cu el o discuție. El nici nu te mai aude, deja și-a pierdut cumpătul, țipă, urlă, plânge, suspină, se zvârcolește. Cel mai bine este să eviți amorsarea unei astfel de crize și nu trebuie să admiți niciodată ca micuțul tău să țipe și să se răstească la tine. De aceea, tu trebuie să te abții să țipi la el. Cu cât el se enervează mai tare, cu atât tu trebuie să rămâi mai calm, altfel, nu ajungeți decât la o escaladare rapidă a crizei. Când țipă ori se răstește la tine, spune-i clar, cu voce egală: „Nu înțeleg ce spui. Dacă țipi, nu înțeleg ce spui. Mai spune-mi calm încă o dată". Repetă-i acest lucru până când îl faci să coboare vocea, să vorbească calm, ceea ce are un efect liniștitor.

Dacă nu te aude, realizează contactul vizual cu el

De multe ori, copilului îi este foarte simplu să ignore solicitarea ta dacă aceasta s-a făcut de undeva, de departe, dintr-o altă cameră sau, literalmente, peste capul lui. Nu are nici un rost să te repeți la nesfârșit, ca o placă stricată, efectul este același. Mai bine, apleacă-te până ajungi la înălțimea lui, prinde-l ușor de umeri cu ambele mâini (fără să-l smucești) și privește-l drept în față când îi vorbești, determinându-l să te privească în ochi. Astfel, dai mai multă greutate mesajului tău și va ști că ai vorbit serios.

Nu admite să-ți întoarcă spatele

Vorbești cu el și el se tolănește pe spate, se dă cu picioarele în sus, îți arată fundul, râde, se joacă, stă cu spatele la tine, te îngână, se hlizeș-

te etc. Nu e pus pe joacă, ci te joacă, îți arată limpede că, pentru el, nu are nici o importanță ce vrei să-i spui. Altfel spus „tu vorbește, că eu îmi văd de ale mele". O asemenea atitudine nu poate fi tolerată pentru că îți subminează autoritatea, te pune într-o poziție inferioară în fața lui. Oricât de amuzante sau inventive ți s-ar părea giumbușlucurile lui, mesajul este unul singur și nu prea măgulitor la adresa ta: „Hai, mai lasă-mă!". Tolerând un astfel de comportament, nu faci decât să îndrepți lucrurile spre o sfidare totală și o pierdere irecuperabilă a autorității. În câțiva ani, să nu te miri dacă, în loc de giumbușlucuri, auzi remarce obraznice de genul „poate ai treabă și eu te reține" sau „hai, simplifică peisajul". Ca să-l faci să te asculte, realizează contactul vizual cu el și avertizează-l că refuzul lui de a te asculta comportă consecințe. Pe care le și pui în aplicare de îndată, în cazul în care el tot te sfidează sau ignoră.

9.2 Tândăleala

Copilul nu are noțiunea timpului și de aceea nu realizează cât de repede trece timpul, mai ales dacă e prins de ceva care îl fascinează. Uneori, trage de timp exact atunci când te vede că te grăbești mai tare și face acest lucru fie pentru ca să-și afirme independența, fie pentru că nu suportă să fie zorit și presat.

Strategia părintelui:

- **Nu-l tot presa cu „hai odată", nu ajungi nicăieri.**
- **Încearcă să-ți calculezi mai bine timpul și să nu lași lucrurile pe ultima sută de metri și să intri în criză de timp.**
- **Cointeresează-l. Spune-i calm ce va pierde tândălind sau amânând ce are de făcut („nu te îmbraci mai repede, nu mai ieșim la plimbare").**
- **În cazul în care avertismentele tale îl lasă rece, lasă-l să suporte consecințele (să întârzie, să piardă spectacolul/plimbarea etc.). Să-i fie învățătură de minte.**
- **Dacă din cauza lui tu ai pierdut ceva sau ai întârziat undeva, procedează la fel cu el cu proxima ocazie: trage de timp când el ține**

morțiș să ajungă undeva mai repede. Adu-i aminte că ce ție nu-ți place, altuia nu-i face.

9.3 Smiorcăiala

Plânsul e serios, e grav, e alarmant. Smiorcăiala e un act de manipulare, un act de cabotin. Învață să le distingi.

Plânsul

Este reacția normală a copilului în caz de spaimă, foame și disconfort. Plânsul:

- este susținut;
- sună disperat, alarmat, fie că e țipat sau gemut;
- copilul e speriat sau îl doare ceva;
- intervenția promptă este absolut necesară.

Smiorcăiala este plânsul pe post de armă. Fie că e scâncit, fie dramatic, are întotdeauna scăderi de intensitate — „pauzele de evaluare" a efectului produs. După care revine în forță. Apoi altă pauză. Și tot așa. Tehnica de manipulare prin plâns se învață repede dacă, de fiecare dată, la cel mai mic scâncet, părinții sar ca arși să vadă ce i s-a întâmplăt micuțului.

Copilul se smiorcăie când:

- vrea ceva și i se refuză;
- vrea să fie în centrul atenției și nu știe cum altfel să procedeze (de pildă, mama hrănește bebelușul sau face temele cu un frate mai mare și puștiul de cinci ani se simte neglijat);
- face opoziție la „ordin" (nu are chef să se culce deși e ora de somn, ci vrea să stea la televizor);
- vrea să-ți fie milă de el și să îți faci procese de conștiință pentru că l-ai sancționat și să renunți la ce ți-ai propus și nu era pe placul lui

(„vai, sărăcuțul, uite-l cum plânge, cum să-l mai pun la colț, chiar dacă a distrus caietele fratelui său!").

Smiorcăiala poate să îmbrace forme dramatice de pseudoplâns. Cum se întâmplă? De exemplu, dacă, plângând, copilul vomită sau se învinețește, părinții intră în panică (de înțeles!) și fac remarce de genul: „Vai de mine, uite la el cum s-a învinețit!" sau „Of, vomită, ce mă fac!". Copilul ține minte reacțiile și, când va vrea să dea impresia că e în suferință, se va forța să plângă până se învinețește sau vomită, ca să convingă că „plânge pe bune". Te poate păcăli ușor știind că nu te rabdă inima să-l vezi așa. Chiar dacă plânsul și smiorcăiala se manifestă identic, au cauze diferite: una e o sperietură zdravănă sau o suferință reală și altceva refuzul lui de a merge la culcare!

Strategia părintelui:

- **Păstrează-ți o mină inscrutabilă și o voce liniară, non-emoțională.**
- **Spune-i că stai de vorbă cu el când se potolește (fiindcă nu înțelegi ce spune).**
- **Nu face mare caz de o simplă julitură sau un cucui (n-are rost să-l faci să intre în panică, crezând că s-a accidentat mai grav decât simte).**
- **Repetă-i ferm și blând (nu scrâșnind din dinți!) că nu-ți schimbi decizia oricât de mult s-ar smiorcăi (moment în care știe că se agită degeaba).**
- **Încurajează-l să ceară frumos ceea de dorește, nu să scâncească.**
- **Dacă e în public și smiorcăiala e preludiul unei scene, du-l acasă. Excepție face cazul când vrei să-l lași la grădiniță și el face mofturi (atunci, te mulțumești să-l mângâi și să-i spui cu blândețe că te aștepți ca el să se comporte civilizat, nu ca un bebeluș, și te întorci să-l iei după program, apoi îl lași în seama educatoarei și pleci fără să mai întorci capul).**

Strategia părintelui când copilul refuză să doarmă:

- **Îl duci de fiecare dată la loc, în pat, fără să-l privești în ochi (ci doar peste capul lui sau în piept), îl înveleși și pleci.**
- **Nu-i vorbești, nu te angajezi în nici o discuție, sub nici un pretext — acesta este trucul lor imbatabil. Prima dată, îi repeți „e**

timpul să te culci" fără alte argumente, apoi, tot ce-i spui e un „șșt" calm. Poți să-l mângâi ușor pe spate sau pe cap — îl liniștește.

- **Asigură-te că, înainte să-l pui în pat, l-ai dus la toaletă, i-ai lăsat apă la îndemână și jucăria preferată în pătuț, așa încât să fii sigur că nu are nevoie de nimic. De altfel, dacă cererile lui sunt reale, după ce sunt satisfăcute, el se duce la culcare, altminteri, în scurt timp se dă iar jos din pat, sub un alt motiv.**

Atenție! Ori de câte ori copilul plânge sau doar se smiorcăie, păstrează-ți cumpătul și ramâi calm.
Panica și enervarea nu rezolvă nimic, ci agravează situația.

9.4 Lingușeala

Nu te simți flatat atunci când copilul te lingușește — învață să fie nesincer. Oricât îți gâdilă orgoliul, nu vrei să-l transformi într-un individ unsuros, care se bagă pe sub pielea omului și pare că nici nu face parte din subregnul vertebrate. Astfel de oameni ne sunt antipatici. Nu-ți încuraja copilul să fie ipocrit. Ipocrizia e un defect, nu o calitate, așa cum greșit cred unii.

E foarte bine însă să-l înveți să se poarte elegant, cu diplomație, să facă un compliment, o remarcă plină de grație. Limba dulce, mult aduce, dar lingușeala e cu totul altceva. Dacă, lingușindu-te, obține de la tine favoruri, cadouri, derogări de la regulile stabilite sau iertarea greșelilor, se va învăța cu năravși, crede-mă, știindu-te atât de vulnerabil la lingușeli, nici nu va avea o părere prea bună despre tine: „Dacă mă prefac, de față cu tata, că țin cu echipa lui favorită, uită că am luat patru la mate".

Strategia părintelui:

- **Ori de câte ori încearcă să te lingușească, cere-i să se poarte firesc, să lase prosteala.**

- **Învață-l ca atunci când vrea ceva să vorbească deschis și politicos.**
- **Dacă îi pare rău că a făcut o poznă, să recunoască, să-și ceară iertare, să îndrepte ce a făcut.**
- **Nu te arăta impresionat de lingușeală, ci dezgustat.**
- **Explică-i că nu e frumos ce face pentru că e nesincer.**

9.5 Înșelăciunea. Minciuna. Hoția

Nu-l trata ca pe un „dușman al poporului", nu te erija într-un NKVD-ist. Nici nu te arăta încântat de faptul că „l-a dus mintea" atât de departe. Înșelătoria nu e o dovadă de inteligență, ci de viclenie. Și vulpile sunt viclene, nu deștepte. Azi a înșelat un copil, mâine te va înșela pe tine și să nu te miri dacă, peste douăzeci de ani, îi vezi poza pe prima pagină a ziarelor cu subtitlul „XY a fost prins, în sfârșit!". Nu uita că, la început, copilul nici nu-și dă seama că e greșit ceea ce face — el vrea numai să-i păcălească pe cei cu autoritate sau pe rivalii săi, să câștige la joc sau să facă ce vrea el, nu ce vrei tu. Lui îi pare bine când reușește să trișeze și, neprins, va continua crezând că urciorul *merge* de multe ori la apă. Ce trebuie să faci când îl descoperi? În nici un caz să râzi încântat — „vai, mânca-l-ar tata, ce șmecher ești!" (teme-te de poza aceea din ziar!), dar nici nu e cazul să te transformi în Comisarul Moldovan și să-l bagi în anchetă.

Strategia părintelui:

- **Poartă o discuție serioasă cu el despre ce și cum s-a întâmplat, ce l-a determinat să trișeze și, mai ales, despre consecințele faptei sale (pierderea încrederii celorlalți, a prietenilor etc.), dar fii calm și ascultă-l, nu-i ține o predică. E important să știi ce anume l-a determinat dacă vrei să înțelegi cum să acționezi și să-l ajuți să se îndrepte.**
- **Explică-i că a păcăli echivalează cu a fura încrederea cuiva.**
- **Arată-i prin exemple elocvente că succesul și rezultatele obținute prin înșelătorie nu aduc satisfacție, că minciuna are picioare scurte, că adevărul iese la lumină și te face de rușine în văzul tu-**

turor. Dă-i exemple de sportivi care au pierdut medalii, de oameni care și-au distrus cariera și au ajuns la închisoare pentru înșelăciune.

- **Accentuează importanța de a fi cinstit, nu fățarnic, de a fi într-adevăr bun/victorios/competitiv/priceput etc., nu de a *părea* numai.**
- **Învață-l că numai ceea ce obține pe merit trebuie să-i aducă bucurie.**

Copilul minte pentru că vrea să:

- înflorească realitatea (fie pentru că e dezamăgit de ea, fie ca să-și dea singur importanță);
- ascundă o poznă (îi este frică de pedeapsă);
- iasă dintr-o încurcătură (îi este jenă);
- manipuleze (pentru a obține ce și-a propus cu orice preț).

Când copilul înflorește lucrurile, are o imaginație bogată. De aceea:

- **Nu deveni prozaic („așa ceva nu există"), nici nu-l face mincinos în față, ci acordă-i mai multă atenție și ajută-l să mai taie coada vulpii. Dar cu delicatețe. Nu-i spune „Cine a mai auzit de așa ceva? Mincinosule!" — a căzut în capcana proprie și nu mai poate da înapoi pentru că, implicit, recunoaște că e mincinos—, ci „Ești sigur că nu te înșeli, mai gândește-te" — astfel, îi dai șansa să bată în retragere, elegant, la urma urmei, oricine se poate înșela, nu?, și să spună adevărul.**
- **Nu-l încolți ca să nu se încapățâneze, ci oferă-i o portiță de scăpare.**

Când minte ca să nu fie pedepsit e semn că îi este frică de tine.

- **Revizuiește-ți pedepsele pe care i le administrezi. Când ești prea sever, se teme de tine, se teme să nu mai fie pedepsit și te va înșela, te va minți. Nu te purta cu el ca un comisar al Siguranței Statului, ci ca un adult care, și el, e supus greșelii.**

- **Nu fi acuzator la adresa lui, nu te repezi la el, ci gândește-te că ai în fața ta un copil care, de multe ori, nici nu-și dă seama că greșește sau, împins de curiozitate, riscă. Nu-l întreba „De ce mi-ai umblat prin lucruri? Știi că n-ai voie!", ci „Văd că mi-ai umblat prin lucruri. Ce ți-ai dorit? Puteai să mă întrebi pe mine. Așa e politicos. Eu nu îți răscolesc jucăriile și nici nu iau nimic din ceea ce-ți aparține fără să-ți cer voie. Te rog să procedezi așa pe viitor". În felul acesta eviți o minciună și îl înveți și cum trebuie să se poarte civilizat.**

Când e în situații jenante, ajută-l să nu mintă, intervenind delicat.

De exemplu: sunteți în mașină și unul dintre copii a scăpat un râgâit. Ca să nu înceapă să dea vina unul pe altul, nu tuna un: „Cine-i nesimțitul?", ci comentează (chiar cu umor): „Se mai întâmplă. Se spune pardon". Ai să vezi că vinovatul se va conforma.

Atenție! Mai important decât să-l pedepsești pentru minciună este să-l încurajezi să spună adevărul!

De ce fură copilul? Cel mai adesea, pentru că, plăcându-i foarte tare un lucru, simte nevoia să și-l însușească (mai ales dacă e un răsfățat, obișnuit să primească tot ce vrea). Alteori, fură deși știe foarte bine care e gravitatea faptei sale, dar vrea să se grozăvească în fața prietenilor, ba chiar să împartă generos „prada" cu ei. Își dă astfel singur importanța pe care tu, familia, școala, prietenii i-ați refuzat-o. Trebuie și el să se simtă special, unic, admirat. Când nu-i atribui sarcini și responsabilități, copilul poate ajunge să fure. El poate fura și din răzbunare, mai ales îndreptată împotriva părinților pentru ceea ce el consideră o asprime nemeritată, pentru lipsa lor de înțelegere și compasiune pentru el. Severitatea excesivă poate face din copil un hoț. Nu în ultimul rând, atunci când copilul este prea mult și prea des ignorat, când nu i se dă atenție ori când lui i se pare că nu i se dă atenție, fură știind că face un lucru

rău, dar o face ca să îți capteze atenția! Mai bine așa, decât deloc, își va zice el.

Răsfățul, lipsa de responsabilitate, neglijarea copilului și severitatea excesivă îl pot determina pe copil să se apuce de furat.

Caz

Catrina are zece ani și știe că a lua ceva de la cineva, pe ascuns, fără să-i ceară voie și fără să știe, este furt. Totuși, sticluța de parfum din toaleta mătușii sale este atât de îmbietoare, încât o șterpelește. N-a mai contat că e lucrul altuia, ei i-a plăcut atât de mult, încât a trebuit s-o aibă.

Caz

Andrei are opt ani și e un as al mersului pe bicicletă. Cel mai tare se amuză să treacă în goană pe lângă tarabele din piață, „șutind" din mers fructe pe care le aduce apoi prietenilor, cu aerul unui general roman întors triumfător, în fruntea carelor cu prăzi de război. Toți ceilalți copii se tem — știu că a fura este un lucru rău, dar îl admiră pe Andrei pentru că are curajul să facă ceea ce nimeni nu îndrăznește.

Strategia părintelui:

- **Învață-ți copilul ce este hoția și ce consecințe are și dă-i exemple din viață. Un film, o carte, un articol dintr-un ziar poate sluji drept exemplu.**
- **Nu-l răsfăța ca să nu se învețe să primească tot ce vrea. S-ar putea ca, o dată ce este refuzat, să decidă să-și ia singur.**
- **Dă-i niște gologani de buzunar, o sumă fixă lunară/săptămânală/zilnică etc., nu prea mare, ci numai cât să-și poată cumpăra ceva, să nu fie tentat să fure.**
- **Nu fi nici prea indulgent, nici prea sever cu el. Nu uita: calea de mijloc e cea mai bună.**
- **Acordă-i atenție, ajută-l să nu se simtă niciodată de parcă ar fi ultimul pe lista ta de priorități. Are nevoie să știe că existența lui nu e la fel de insignifiantă precum cea a unei musculițe.**
- **Dă-i mici sarcini, pe măsura lui, ajută-l să vadă că, prin muncă, se poate face util și poate deveni important, apreciat și răsplătit.**

- Ține-l ocupat cu ceva (sport, activități casnice, citit etc.), altfel, de plictiseală, bântuind de colo-colo fără nici un scop, se poate apuca de „rele".
- Învață-l să economisească dacă vrea să-și cumpere ceva costisitor.
- Ajută-l să vadă că, prin muncă, poate obține ceea ce-și dorește (mai ții minte povestea „Banul muncit"? E în manualul de citire de clasa a treia). Evită să faci, de față cu el, comparații de genul „Uite ce bine îi merge lui Cutărescu. Vezi, dacă fură! E șmecher, nu ca mine, un prost care muncește pentru te miri ce". Chiar dacă vine cu argumente, dă-i exemple de foste celebrități urmărite de Interpol pentru evaziune, înșelătorie etc.
- Încurajează-l să fie darnic, preocupat de alții mai puțin norocoși decât el. Arată-i că există întotdeauna și oameni mai nevoiași decât el.
- Ajută-ți copilul să nu se gândească numai la el. Generozitatea e antidotul cel mai bun impotriva lăcomiei și lăcomia este cloaca tuturor păcatelor. Cel mai adesea, oamenii ajung să fure nu din nevoie, ci din lăcomie și lene.
- Discută cu el, cunoaște-i prietenii, anturajul, încurajează-l să-ți povestească despre ei, despre ce fac împreună și caută să-i cunoști ca să eviți niște posibile megasurprize.
- Dacă l-ai prins furând, nu te mulțumi să-i faci morală și să te arăți dezamăgit de el; stați de vorbă să afli *ce anume l-a determinat* să fure ca să știi ce trebuie să „dregi"; pune-l să repare singur prejudiciul adus, să-și asume responsabilitatea de a îndrepta lucrurile, să dea singur înapoi ceea ce a luat și să ceară iertare păgubitului.
- Pune-l să se pună în pielea celui pe care l-a furat, purtați o discuție serioasă, dar calmă, fără răcnete și isterie. Mai ales, nu-l bate. Pedeapsa trebuie să-i fie rușinea și repararea daunei, altfel va fura în continuare, doar că va avea mai multă grijă să nu-l prinzi.
- Nu te arăta niciodată încântat de faptul că a păcălit pe cineva (chiar neintenționat), că a furat ceva. Așa îl încurajezi. Nu căuta să păcălești și să furi nici tu nimic de la nimeni, mai ales de față

cu el. Îl pregătești pentru un drum și anevoios, și periculos, și infam.

Caz

Delia are șapte ani și, într-una din zile, mama, căutând ceva printre lucrurile fetei, descoperă un adevărat depozit de săpunuri de față! Îngrozită, o întreabă de unde le are. Nu mic îi este șocul atunci când află că dulceața ei de fată a învățat de la o prietenă cum să fure din magazin și se amuză copios ori de câte ori îi reușește figura.

Am lăsat la final cauza cea mai frecventă a furtului la copii — sâmburele delincvenței juvenile: **ANTURAJUL!** Atenție la amicii copilului tău. Ei pot să distrugă în scurt timp tot ce ai investit în el. Răul e ca buruiana — crește repede și se smulge greu din rădăcină.

9.6 Teribilismul

Superman-ul tău îți dă zilnic porția de adrenalină și hiperventilație: se suie în toți pomii, pe acoperișurile caselor, vrea să-și dea drumul pe geam, crede că tot ce vede la desene animate poate face și el. Nu-l poți scăpa din ochi nici cinci minute, că cine știe în ce se mai lovește ori pe unde se mai cațără. „Fachirul" tău are copci la cap și mâini în ghips și te întrebi, oare când i se formează și lui instinctele de supraviețuire?

Nu despre instincte e vorba aici, ci despre imaginația lor bogată, despre granița străvezie dintre realitate și fantezie alimentată de povești și de benzi desenate. De asemenea, copilul care vrea să fie în centrul atenției, care se simte neglijat, care nu e sigur pe tine, pe dragostea ta, se apucă de tot felul de acte de vitejie menite să te surprindă/îngrozească/să te facă să plângi, să țipi etc. Vrea doar să te pună la încercare sau să-l remarci (în sfârșit) și pe el. Uneori, comparațiile cu alți copii, în defavoarea lui, îl pot determina să facă un act de bravură, ca să-ți demonstreze că și el poate fi grozav.

Strategia părintelui:

- **Salvează-l din situațiile cu adevărat periculoase în care se află, dar nu face tărăboi. Așa nu va obține reacțiile scontate**

și, dacă tot nu e nimeni căruia să-i pese, nu va mai fi tentat să riște.

- Când îl vezi că e pe punctul să facă o nouă trăsnaie, anunță-l pe tonul cel mai flegmatic că iar o să se lovească/taie/julească, o să-l doară, o să plângă, o să-l usture etc. Chiar dacă zice pe moment „și ce?", e doar ca să-ți facă în ciudă; îi pasă de el și n-are chef să își provoace suferință, nu e nici prost, nici masochist. Dacă se julește, se zgârie și trebuie să îi dezinfectezi rana, toarnă un pic mai mult spirt/apă oxigenată ca să-l usture mai tare; o să-i piară cheful de prostii măcar o perioadă.
- Nu fi excesiv de protector — uneori un cucui îl învață minte să se gândească de două ori înainte să se apuce de vreo „vitejie".
- Folosește-ți imaginația; degeaba îi spui „pisicile nu se spală în mașina de spălat", dacă el a văzut asta la desene animate — o ține una și bună. Încearcă să cauți cu el semnul pentru „pisici" pe mașină, pe cutiile de detergenți — n-o să-l găsiți, deci nu ai de unde să faci rost de o asemenea mașină (ca la televizor).
- Amenajează-ți locuința cu și mai multă grijă și încearcă să nu-l scapi din ochi pe micul Spiderman (vezi „Accidentele și siguranța copilului").
- Explică-i care sunt riscurile la care se expune, dar nu-l cicăli, ci acționează. De pildă, dacă se încăpățânează să manevreze un băț prea aproape de ochi, ia-i-l din mână, nu te mulțumi să-l cicălești.
- Uneori, o vizită la un spital de copii (unde vin cu tot felul de traumatisme, arsuri etc.) poate să fie o lecție dură pentru el, dar utilă. Suferința altora îl mai poate tempera. Profită de ocazie și, pe lângă această lecție, învață-l să fie generos cu cei aflați pe patul de spital: duceți micilor pacienți baloane colorate, flori, dulciuri, fructe, mici jucării (aprobate de personalul medical).
- Dacă, orice i-ai face și oricât i-ai explica la ce riscuri se expune din cauza acțiunilor sale, nu pare în stare să învețe niciodată din experiența trecutelor suferințe, stai de vorbă cu psihologul, mai ales dacă copilul are și o vârstă la care ar trebui să înțeleagă mai ușor aceste lucruri.

9.7 Răspunsurile obraznice

Multor părinți le vine greu să își pună la punct copilul atunci când acesta le răspunde obraznic, îi îngână, îi tratează cu sarcasm mușcător, îi contrazic cu tupeu și refuză să-i asculte. Cauza obrăzniciei este, cel mai adesea, răsfățul, faptul că i-au permis prea multe și i-au cerut prea puțin. El nu-și mai știe lungul nasului și, cum se spune, se trage de șireturi cu mama și cu tata și cu toată lumea.

În alte cazuri, copiii răspund obraznic pentru că așa au văzut în casă, așa se tratează părinții între ei („Hai, fă, pune odată masa aia, ce te tot mocăiești?") sau așa sunt ei tratați de părinți („Băi, împiedicatule, vii azi?").

Atenție! Principalele cauze ale obrăzniciei sunt: răsfățul, lipsa de respect cu care este tratat copilul, exemplul negativ al părinților și atmosfera din casă.

Strategia părintelui:

- **Arată-i că prin obrăznicie n-o să obțină niciodată ce vrea.**
- **Dacă nu e de obicei obraznic, dar ți-a dat o replică nelalocul ei, atrage-i atenția politicos și calm: „Crezi că e frumos ce faci? Eu așa vorbesc cu tine? Încearcă să reformulezi".**
- **Dacă obrăznicătura e suficient de mare, întoarce-i spatele așa cum ai face unui coleg care a întrecut măsura. Și mai bine, ieși din cameră și lasă-l să vorbească la pereți.**
- **Dacă e mic, trimite-l în camera lui sau în „camera aducerii aminte" să stea cinci minute singurel, să-și vină în fire, să se gândească cum trebuie să-ți vorbească. Anunță-l să vină să-ți vorbească după ce își aduce aminte cum trebuie să procedeze politicos și să-și ceară scuze.**
- **Tratează-l cu respect. Vorbește-i ca unui adult. Respectă-i și pe ceilalți din casă. Vorbește frumos, fii politicos cu toată lumea. Atenție la propria atitudine și ține minte că el copiază tot ce vede la tine și în familie. Cu măsura cu care dai, cu aceea primești.**

- **Nu-l mai răsfăța atât, nu-i permite orice, considerând că astfel ești un părinte modern și bun. Azi te face prost, peste câțiva ani îți trage și-o palmă, așa, ca să știi unde ți-e locul!**
- **Nu-l mai cicăli când se obrăznicește. Devii agasant și-i dai și mai multă apă la moară.**
- **Refuză să-l mai bagi în seamă când se obrăznicește și încă ceva timp după aceea. Arată-te indiferent și rece față de existența lui, ca și cum nici nu l-ai vedea prin casă. N-o să-i placă. Dacă va încerca să-ți reintre în grații lingușindu-te, arată-i că nu ține figura și roagă-l să-și ceară scuze în mod politicos. Dacă își cere scuze pe loc, acceptă-i-le, dar avertizează-l să nu repete figura. Data viitoare nu vei mai fi atât de iertător.**
- **Dacă se obrăznicește frecvent, cel mai bun ac de cojocul lui este să-i tai rând pe rând favorurile. Dintr-o dată, tot ce el credea că „i se cuvine" se duce pe apa sâmbetei. La început, poate să mai braveze, „Ei, și? Nu mai pot eu!", dar nu e decât o stratagemă menită să-i disimuleze îngrijorarea. Nu te descuraja.**
- **Nu te mai grăbi să-i sari în ajutor atunci când are nevoie de tine sau când îți cere să-i cumperi ceea ce i-ai promis (ori își cere lingușindu-te), ci pune-l la punct calm și rece. „Mami, mă ajuți la matematică?", „Eu? Nu văd cum aș putea.", „Cum m-ai ajutat de atâtea ori!", „Da? Mai devreme mi-ai zis că sunt proastă. Descurcă-te singur." Fără alte comentarii. Nu te lăsa înduplecat nici de lacrimi, nici de lingușeli. El trebuie să-și ceară iertare. Vei ști dacă e sincer ori nu. Data viitoare când figura se repetă, nu-i mai acorda iertare atât de ușor. „Iartă-mă" nu e o monedă de schimb.**

9.8 Tupeu. Obrăznicie. Pozne. Agresivitate

Răspunsurile obraznice discutate anterior nu sunt totuna cu obrăznicile copilului și obrăznicia nu e sinonimă cu agresivitatea. Răspunsurile obraznice sunt expresia lipsei de respect care se manifestă prin vorbe și am sugerat câteva strategii.

Obrăzniciile sunt acțiuni reprobabile, uneori acte de sadism (de pildă, chinuirea unui animăluț sau uciderea lui), de distrugere a unui bun, de șicanare răuvoitoare, răutăcioasă a unei persoane (un copil mai mic, o persoană în vârstă sau cineva cu dizabilități). De multe ori, acestea sunt rezultatul neglijării copilului de către părinți și încercarea lui de a le atrage cumva acestora atenția asupra lui.

Obrăznicia este răuvoitoare, malițioasă.

Strategia părintelui:

- **Nu-l eticheta drept „rău" — va face și mai multe fapte rele în viitor (vezi „Nevoia de identitate").**
- **Apelează la sentimentele și înțelegerea lui. Încearcă să-l faci să înțeleagă ce ar simți el dacă ar fi în locul animalului chinuit sau al celui căruia i-a distrus un lucru sau pe care l-a șicanat.**
- **Remarcă-i faptele bune, laudă-l pentru ele, fă-l să se simtă mândru și apreciat, dornic să repete această experiență. Tratează cu răceala, dezamăgire și dezaprobare reținută faptele sale rele, în așa fel încât să nu se simtă impulsionat să persevereze în aceste acțiuni pentru a-ți atrage atenția.**
- **Nu-l compara cu alți copii „buni" decât atunci când face fapte bune și comparația să fie întotdeauna în favoarea lui. Dacă îi spui „uită-te la Georgel, cum de nu poți și tu să ai grijă de cățelul nostru cum are el de pisicuța lui" tot ce obții este un tratament încă și mai crud pentru bietul vostru cățel, ba poate și vrednicul de Georgel să se trezească cu un pumn de la micuțul tău invidios. Dar dacă îl lauzi „ai grijă de Grivei mai bine decât Georgel de pisicuța lui", se va întrece pe sine pentru ca nu cumva Georgel să ajungă mai bun decât el.**
- **Dă-i responsabilități din ce în ce mai mari, pe măsură ce crește, și ajută-l să le îndeplinească, să își găsească aprecierea, respectul și încrederea în sine.**

Poznele sunt expresia inteligenței, imaginației, spiritului ludic, disponibilității de acțiune a copilului, o dovadă a Eului său în dezvoltare.

Poznele, farsele, ștrengăriile lui sunt mugurii unei calități deosebit de apreciate la adulți — umorul și dovada unui surplus de forțe, a unei nevoi de activitate care nu este canalizată (încă) spre ceva constructiv. Ulterior, acestea evoluează în disponibilitatea de a interveni, în îngăduință, înțelegere, compasiune.

Poznele dovedesc umor și inteligență.

Strategia părintelui:

- **Nu fi prea aspru cu el, dar nici nu-i trece totul cu vederea. Va ajunge, curând, să întreacă măsura.**
- **Când strică ceva, pune-l să-l repare ori să contribuie la reparație.**
- **Scuzele sunt obligatorii.**
- **În situațiile-limită, explică-i care puteau fi consecințele reprobabile ale faptelor sale și ajută-l să se gândească de două ori înainte de a face ceva.**
- **Dă-i exemple din experiența personală; va ști că îl înțelegi și va fi dispus să accepte de la tine sfaturi, în loc să i se pară că tot ce-i spui tu e o plicticoasă terorie a chibritului.**
- **Apelează la sentimentele lui și ajută-l să înțeleagă că o poznă nu trebuie să încline balanța dintre bine și rău înspre rău.**

Agresivitatea este voința prost condusă și direcționată, manifestarea prin vorbe și fapte a mâniei, urii, frustrării, instabilității emoționale, nesiguranței, incapacității copilului de a se exprima altfel. Lăsat să își manifeste agresivitatea, ba poate chiar încurajat să o facă (fiindcă „ce nostim e când se înfurie"??!!!!), copilul riscă să devină bătăușul din cartier, teroristul școlii, urât de toți și ocolit, fără prieteni, suspectul de serviciu ori de câte ori se întâmplă ceva rău și calul de bătăie al oricărui alt copil care vrea să-și măsoare forțele cu el și să-și dovedească superioritatea în fața amicilor lui. De aceea, este imperios să-l ajuți pe copilul tău să își controleze mânia și să învețe să se tempereze.

Strategia părintelui:

- **Observă ce anume îl face să explodeze și evită provocările.**
- **Redu-i motivele de nemulțumire.**

- **Evită declanșarea crizelor.**
- **Acționează prompt în caz că a „detonat". Calmează-l, scoate-l din conjunctura respectivă, distrage-i atenția dacă este suficient de mic. Uneori, simpla ștergere a feței cu apă rece, strânsul în brațe, cuvintele rostite șoptit, alinător, în ureche, mângâiatul pe spate îl pot liniști.**
- **Nu țipa la el, nu te răsti, nu faci decât să-l enervezi mai tare.**
- **Insistă să încerce să se exprime și altfel, prin cuvinte, să explice rar, cu voce joasă, ce s-a întâmplat. Încurajează-l să spună ce simte când e mânios, ce l-a deranjat când a izbucnit. Insistă calm să nu-ți vorbească agitat și răstit pentru ca să-l poți înțelege ce spune.**
- **E bine ca, înainte de orice discuție, să-l lași să se calmeze, asigurându-te mai întâi că nu își poate face singur rău ori că va distruge ceva.**
- **Nu-i lua partea, dar nici nu-l acuza de nimic până când nu asculți și versiunea lui. Nedreptatea e una dintre cele mai frecvente cauze ale acceselor lor de mânie.**
- **Nu-i face morală când e furios și agitat — asta îl enervează și mai tare.**
- **După ce s-a calmat, ajută-l să înțeleagă unde a greșit el, unde au greșit ceilalți și cum trebuie să procedeze pe viitor. Asigură-te că a înțeles.**
- **Ajută-l să înțeleagă că toți oamenii pot avea motive de mânie, dar nu toți se manifestă violent. Ajută-l să înțeleagă că oamenii care au caracterul și voința slabe se stăpânesc cel mai greu.**
- **Ajută-l să vadă ce neajunsuri îi aduce mânia (jignirea prietenilor, pierderea lor, distrugerea lucrurilor, accidentările etc.).**
- **Dezvoltă-i vocabularul. Se prea poate ca lipsa cuvintelor să-l determine să fie violent.**
- **Atenție la propriile ieșiri în fața copilului. De multe ori, comportamentul lui agresiv este indus chiar de părinții lui („așa se rezolvă lucrurile, așa face mama, așa face tata" își spune el).**

(Vezi alte strategii la „Crize").

Nu uita că orice acces de mânie este însoțit de o creștere a adrenalinei în sânge! Adrenalina acționează ca un drog, cu efect devastator

asupra organismului în întregul său și dă, ca orice drog, dependență. Cu cât te mâniezi mai des, cu atât îți ieși din fire mai ușor. Mânia, exploziile de nervi ajung să distrugă sănătatea copilului în timp și îl vor transforma într-un adult irascibil, dificil și bolnav.

Când copilul ajunge să terorizeze casa, vecinii și jumătate din cartier, deja problema s-a agravat foarte mult. Ai de a face cu un **bătăuș**. Bătăușul intră repede în tot felul de dispute, probleme, încurcături, va avea mari greutăți la școală, în viață, la locul de muncă, în propria familie. Atrage relele ca un paratrăsnet. Am fost șocată să văd că sunt și părinți (nu puțini!) care își deprind copiii să fie bătăuși în ideea de a se „apăra". Dacă toți părinții ar face la fel, crede-mă, nimeni nu și-ar mai putea duce copilul la grădiniță, căminul s-ar transforma într-un ring de box și școala într-un campionat de K1. Copilul deprinde violența de mic și din familie. Pentru el, pumnul devine mijlocul cel mai simplu și mai eficient de a-și rezova problemele. Totul începe de la trasul de păr, mușcatul, scuipatul și îmbrâncitul, specifice copiilor de 2-3 ani, când ei nu stăpânesc bine vorbirea și nu se pot exprima repede și bine în cuvinte și e mult mai simplu să-și arate sentimentele prin gesturi, să-și apere „posesiunile" cu îndârjire. Lucrurile nu trebuie scăpate de sub control și actele de terorism trebuie înăbușite în față.

9.9 Invaziile în patul conjugal

Fiecare membru al familiei are dreptul la intimitate, indiferent de vârstă, și copilul trebuie să învețe de mic să respecte acest drept. Altfel, viața de familie capătă accente de promiscuitate. Revin la ce am mai spus și în alte capitole: lipsa intimității, nerespectarea ei este complet nesănătoasă pentru dinamica relațiilor din familie și pentru copil. Am cunoscut un băiat de 12 ani care nu putea să doarmă decât în pat cu mama! Gândește-te că este preadolescent, în curând va avea polu ții de noapte! Cum îți sună? Fără mamă, băiatul (de altfel, un copil bine crescut, cu bun-simț și inteligent, dar extrem de nesigur pe el) nu putea închide ochii de frică. Mama a râs când am întrebat-o ce o să se facă în noaptea nunții lui? Fără glumă, lucrurile o pot lua razna rău

de tot și te trezești că flăcăul tău are probleme în căsnicie sau că nici nu se mai însoară de teamă că trebuie să te părăsească pe tine, mămica lui! Atașamentul exagerat al copilului față de un părinte, mai ales al băiatului față de mamă, are, cel mai adesea, un impact negativ asupra vieții lui sexuale și de familie: va fi nemulțumit de soția lui dacă aceasta nu se va strădui să-i semene soacrei sale, să-l trateze în aceeași manieră și să facă lucrurile exact ca ea (de pildă, mâncarea); chiar și atunci când soția intră în papucii soacrei, tot nu va ajunge vreodată la fel de importantă ca ea, de unde o ierarhie denaturată și dăunătoare pentru propriul copil în relația cu mama lui și chiar subminarea autorității soției în fața propriilor copii (vezi „Cocolosirea").

Strategiile părintelui:

- **Nu permite îngerașului tău să-ți ia dormitorul cu asalt. Nu trebuie să-l respingi cu asprime, ci doar să insiști ferm, de fiecare dată, asupra dreptului tău și al celuilalt părinte la intimitate și la un somn bun, fără întreruperile cauzate de micul noctambul.**
- **Ori de câte ori îl descoperi în patul tău, du-l înapoi în dormitorul lui. Chiar dacă va trebui sa faci câteva nopți albe pentru asta. Taie obiceiul din fașă.**
- **Învață-l cum să se liniștească singur și dă-i asigurări că, în casă, nimic rău nu i se poate întâmpla. Cauza invaziilor de noapte este, preponderent, frica, spaima.**
- **Lasă-i în pătuț o pernă pe care ai dormit tu câteva nopți sau o bluză care are mirosul tău. Copiii sunt sensibili la miros și, din acest motiv, bluza/perna îl va face să-ți simtă prezența liniștitoare pe tot timpul nopții. Iar pe tine te va lăsa să dormi.**
- **Atenție la ce vorbiți, chiar și în glumă, de față cu el, la programele pe care le urmărește la televizor, la jocurile pe care le joacă la computer. Monștrii de care râdea cu numai câteva ore în urmă pot deveni fioroși după lăsarea întunericului.**
- **Când s-a trezit speriat, plângând și țipând și dă năvală în patul vostru de parcă l-ar urmări armia turcească, vorbește-i calm și blajin, mângâie-l și du-l înapoi la el (părintele care l-a pus în pat de cu seară ar fi cel mai indicat să o facă). Stai cu el până se liniștește și atipește din nou (poți să-i citești ceva, să-i cânți un**

cântec de leagăn). În astfel de situații, dacă-l exilezi la el în cameră cu asprime, poate să sufere o traumă. Îi va fi frică de tine mai tare decât de coșmarul lui și va plânge singur, pe întuneric, cine știe cât. Îl poți găsi dimineața în stare de șoc! Nu te băga la el *în* pat, să nu te fure somnul și să „înnoptezi" acolo. Dimineața va ști cum să procedeze oricând are chef să doarmă cu tine.

- Lasă în camera lui și pe holul către baie mici dispozitive luminoase sau luminiscente (steluțe, semiluni, niciodată măști de clovn sau figuri de animale — acestea îl pot speria noaptea). Lasă-i în dormitor să pătrundă lumina de la stâlpii de iluminat stradal. Întunericul dens poate da fiori pe șira spinării chiar și unui adult, mai ales când liniștea e deplină.
- Dacă are o spaimă, un coșmar care se tot repetă noapte de noapte, e cazul să faceți o mică investigație, dar a doua zi, pe lumină. S-ar putea să fie niște prieteni care discută cu el verzi și uscate și-i bagă frica în oase, sau un alt adult (uneori bunicii par să nu-și dea seama că au în față niște copii când vorbesc slobozi la gură despre viața de apoi!). Nu ridiculiza problema, ci încearcă s-o rezolvi. De exemplu, dacă l-a speriat un câine și asta visează el noaptea, la cei patru ani ai săi, e mai eficient să-i pui un paznic la capul patului (pe Superman sau Spiderman sau pe ursul cel mare de pluș) să-l apere decât să-i ții teoria cu „stai liniștit, nu e nici un câine în casă". Imaginația copilului e foarte bogată și s-ar putea să-și spună că tu nu-l vezi, dar câinele este și stă ascuns bine undeva, gata să sară la el imediat ce ai stins lumina și ai plecat în camera ta.
- În caz de furtună cu tunete și fulgere, febră, boală, un stres emoțional puternic (de pildă, decesul unui bunic sau mutatul la o altă școală sau într-o altă casă), somnul copilului poate fi serios afectat. Dacă se trezește de spaimă sau plângând pentru că îi este rău, du-te tu în cameră la el. Alină-l, potolește-i febra și rămâi în camera lui să-l veghezi. E o noapte albă, dar alege să moțăi într-un fotoliu, *lângă* pătuțul lui, și nu *în* pat cu el. Crede-mă, așa te scutești singur de multe alte nopți în care va trebui să adormi cu el în brațe și nu cu partenerul/partenera. Spre disconfortul cuplului...

9.10 Îmbrăcatul și dezbrăcatul sunt un chin

Îmbrăcatul și dezbrăcatul trebuie deprinse imediat ce copilul manifestă interes pentru acest lucru. A-l considera incapabil să facă aceste lucruri, a-l trata ca pe o păpușă de cârpe este o greșeală. De altfel, aceasta este una dintre marile probleme ale părinților datorată subaprecierii copilului și răsfățului exagerat. Uneori, părinții, mai ales mamele, consideră că e mult mai important să-l îmbrace pe copil după gustul ei decât să-i lase și lui inițiativa și să-l ajute să se îmbrace corect.

Am văzut copil de 9 ani pe care îl îmbrăca încă mămica (sau sora mai mare) și copil de 7 ani la care munceau doi adulți ca să îl îmbrace. Nu mai vorbesc de alte nenumărate cazuri unde copii cu vârste între 2 și 6 ani erau încleștați într-o luptă pe viață și pe moarte cu părinții lor ori de câte ori trebuiau să iasă din casă.

Strategia părintelui:

- **Copiii mici nu pot să facă față unei alegeri cu opțiuni multiple, ci unor alegeri simple — din două, una.**
- **Copiilor mici, când îi îmbraci, trebuie să le vorbești întruna: „hai să punem pulovărașul, întâi o mână, acum și cealaltă, așa, foarte bine, acum și capul" etc.**
- **Lucrurile care se trag pe cap sunt neplăcute, mai ales dacă nu se respectă ordinea corectă (la îmbrăcare, mai întâi fruntea, apoi, ceafa, la dezbrăcare, invers, altfel îi provocăm suferință). De preferat sunt hainele cu capse, arici sau fermoar.**
- **Încălțămintea cu șireturi e o problemă, de preferat sunt capsele, ariciul.**
- **Ajută-l să învețe să deosebească spatele de fața hainei (după etichetă) și dreapta de stânga.**
- **Până pe la 5-6 ani, indicat ar fi ca mama să-i lase în dulap, la vedere, numai câteva haine (potrivite cu sezonul), cam câte două-trei bucăți din fiecare articol de îmbrăcăminte, mai puțin lenjeria intimă. Aceste haine trebuie rotite săptămânal, restul strânse și puse într-o geantă sau în alt dulap.**

- Nu te supăra pentru că nu și-a asortat hainele, mai are timp să învețe, acum le stă bine cu orice.
- Mult mai important decât alegerile vestimentare este să se poată îmbrăca și dezbrăca singur. Nu uita că învățarea cere exercițiu și exercițiul răbdare. Implică-l, ajută-l, faceți din această activitate o ocazie de a vă amuza, încurajează-l și evită să-l critici sau să râzi de el; „eu îți pun un pantofior, ia vezi, poți tu să ți-l pui pe celălalt?"
- Mai întâi va învăța să se dezbrace — e mai simplu, abia apoi să se îmbrace. Nu te încăpățâna să învețe invers.
- Dacă opune rezistență la îmbrăcare și dezbrăcare, ia-ți o mină serioasă, nu te angaja într-o bătălie cu el — te va juca pe degete (îl amuză să te vadă cum te strofoci!) — și avertizează-l că, fie îl duci afară așa cum este, să râdă toată lumea de el, fie nu mai ieșiți deloc (el are de pierdut!). Dacă face nazuri la culcare, când trebuie să-și pună pijamaua, ca să tragă de timp, taie-i povestea și scurtează-i timpul petrecut împreună înainte să-i spui „noapte bună" (vezi „Tândăleala").
- Nu lăsa totul în ultimul moment, ia-ți timp suficient cât să aștepți să-și tragă el hăinuțele înainte să pleci undeva, nu-l cicăli și presa să se îmbrace mai repede — nu poate —, nici nu-l îmbrăca tu decât dacă e vreo urgență.
- Ajută-l când se împotmolește și explică-i de fiecare dată, până ține minte, cum și în ce ordine se iau hainele și se dau ele jos.
- Obișnuiește-l să le țină în ordine și să le pună la loc, hăinuțele nu au picioare și nici nu ajung prin magie înapoi în dulap; dacă vrea haos, lasă-l să se descurce singur (în curând va înțelege cât de utilă este ordinea).
- Dacă devine obsedat de o anume culoare sau erou (Superman) și vrea să se îmbrace numai așa, lasă-l în pace, totul este să nu ajungă să meargă și la școală la fel. Pune-i-le la spălat mai des și evită să-i mai iei altele asemănătoare.
- Încurajează-l și laudă-l ori de câte ori se îmbracă singur sau adecvat, sau se dichisește pentru vreo ocazie.

9.11 Încăpățânatul

Nu „dacă", ci „când"/„după ce"

De multe ori văd părinți care încearcă să-și determine copiii să facă ceea ce trebuie condiționându-i. E foarte bine — în viață, zilnic apar asemenea condiționări (dacă am bani, pot să îmi plătesc întreținerea; dacă vreau concediu la vară, nu pot să-mi iau acum zile libere etc.). Problema este că, pentru cei mici, „dacă" înseamnă „dacă vrei" și acest „vrei" e problema. De ce să *vrea el* și să nu *vrei tu*? De aceea, e mai bine să folosești „când" sau „după ce" în loc de „dacă": „Când termini de mâncat, mergem să ne jucăm". „După ce te speli pe dinți, îți spun o poveste". „Moș Crăciun o să vină la tine când ai să fii cuminte". „Când" și „după ce" îi arată că nu e loc de manevre, indică o succesiune implacabilă de evenimente, un lanț cauzal în derularea căruia nu poate interveni și care nici nu ține de voința ta, ceea ce îi taie pofta de a-și încerca norocul.

Taie-i din favoruri

Dacă nu vrea să facă ceea ce îi ceri, să-ți facă pe plac, să te ajute la ceva, nu insista, nu intra într-o dispută, nu veni cu argumente. El va avea mereu contraargumente și tu pierzi pe mâna ta. Lasă lucrurile așa, dar, cu proxima ocazie, refuză-i și tu o cerere, taie-i un favor. Așa va ține minte o lecție esențială: cu măsura cu care dai, cu aceea primești. Chiar și refuzul de a învăța și de a-și face temele poate fi abordat la fel. De ce să aibă parte de timp pentru joacă, dacă el nu se achită de îndatoririle școlare?

Încurajează-l să te asculte

Uneori, poate să refuze crezând că nu e în stare să facă ce îi spui și fiindu-i frică de eșec. Aceasta este urmarea firească a prea multelor reproșuri pe care i le faci. Dezvață-te de acest obicei. Dacă tot l-ai bombănit și certat că n-a făcut bine cutare lucru, i-ai tot spus „nu poți, ești prea mic", firește că nu mai are încredere în el. Revizuieș-

te-ți atitudinea, fii mai îngăduitor cu el (a greși e omenesc, mai ales când înveți).

Când îi este frică de eșec, nu-l lua peste picior („hai, măi, fricosule!"), nu-l presa („hai odată"), pentru că nu obții nimic.

Singura soluție este să-i întărești încrederea în sine pas cu pas, cu răbdare, în timp.

Strategia părintelui:
- **Dă-i sarcini și responsabilități ușoare la început.**
- **Stabilește-i obiective rezonabile pe care să le poată atinge.**
- **Laudă-l când reușește, încurajează-l când ezită, nu-l critica când eșuează, ci consolează-l, îmbărbătează-l („lasă, data viitoare ai să poți, ai să vezi"). Nu-i spune „iar n-ai făcut cum trebuia", ci „fii mai atent" sau „e din ce în ce mai bine, felicitări".**
- **Pe măsură ce capătă încredere în sine, sporește și tu gradul de complexitate al sarcinilor pe care i le atribui și importanța lor, dar nu prea repede, să nu eșueze și să se descurajeze.**

9.12 Dictatorul

Nu-ți pune mintea cu un copil tiranic. Nu o scoți la capăt cu el. Ori l-ai răsfățat prea mult și s-a obișnuit să comande și să i se facă mereu pe plac, ori are nevoie să se simtă important și înțelege să facă acest lucru ignorând ceea ce tu îi ceri sau determinându-te să faci cum vrea el.

Strategia părintelui:
- **Ignoră-l când încearcă să facă pe șeful cu tine și dă-i atenție când se poartă politicos și rezonabil.**
- **Nu te grăbi să-i faci mereu pe plac, dar evită crizele.**
- **Când refuză să te asculte, nu-i ține prelegeri. Fii mai abil decât el, cere-i părerea și dă-i idei în așa fel încât să creadă că sunt ale lui.**

- **Oferă-i mai des ocazia de a se face important ajutându-te pe tine și pe alții și mulțumește-i, spune-i cât de mult te-a ajutat.**
- **Obișnuiește-l să joace jocuri unde accentul cade pe cooperare, nu pe victoria de unul singur.**
- **Uneori, face pe tiranul cu tine pentru că are impresia că nu-l iubești și nu-l placi, de aceea vrea să te pedepsească. Arată-i dragoste și afecțiune și revizuiește-ți atitudinea față de el și timpul pe care (nu) i-l acorzi.**

9.13 Copilul care vorbește urât

Dacă micuțul scoate un „porumbel" pe gură, însă nu-i stă în obicei, se prea poate să-l fi auzit pe undeva (poate chiar la tine, atenție!) și îl folosește ca să-și dea importanță, să fie precum „cei mari" sau ca să fie mai interesant, să fie în centrul atenției. Nu uita că, la început, îți analizează foarte curios atitudinea, reacția și, cu cât ești mai șocat/ultragiat/ enervat, cu atât el e mai mulțumit de efect.

Strategia părintelui:

- **Nu te pierde cu firea, chiar dacă ai rămas mut de uimire.**
- **Spune-i să nu mai folosească asemenea cuvinte pentru că oamenii din jur se simt prost și el riscă să nu mai fie plăcut de ceilalți (acesta e ultimul lucru pe care și-l dorește).**
- **Dacă i-a intrat în obicei să vorbească mai urât decât un birjar, e semn ca i-ai tolerat (ba, poate chiar încurajat) acest tip de limbaj. Atenție cum te exprimi față de el și de ceilalți și, dacă îți stă în obicei să fii mai slobod la gură, corectează-te și stăpânește-te mai des la nervi și supărare. Altfel, copilul crede că așa e normal să te exprimi (vezi „Fii dascăl și model").**
- **Dacă anturajul lui este cel răspunzător de schimbare, atrage-i atenția că tu nu tolerezi un astfel de limbaj, că e nepotrivit și necivilizat și, dacă mai continuă, îi interzici să-și mai vadă amicii. Caută să-l „extragi" din anturaj cu tact, găsindu-i alte preocupări. Limbajul urât e semn rău.**
- **Manifestă-ți dezgustul pentru expresiile lui, dar vorbește-i civilizat.**

- **Trimite-l în camera lui dacă insistă să mai folosească expresii și cuvinte triviale. Du-l acasă dacă o face în public, nu-i mai vorbi dacă persevereză.**
- **Înjuratul e contagios, dar obiceiul se pierde în lipsă de exercițiu.**
- **Poți să-l încurajezi să renunțe răsplătindu-l când vorbește civilizat cu ceva mai multă conversație și atenție. Nu atenții!**

9.14 Vorbărețul

Mulți părinți și-ar dori un copil care să vorbească atât de mult ca al tău. Vorbind, el își dezvoltă vocabularul, abilitățile de comunicare, va putea să se exprime ușor și cu siguranță. Stând de vorbă cu el, nu doar îi faci o bucurie, ci ajungi să-l cunoști mult, mult mai bine și ai și ocazia să-l înveți o mulțime de lucruri.

Nu-i pune pumnul în gură — e ca și cum ai smulge limba unei privighetori ca s-o faci să tacă. Acordă-i atenția pe care el o solicită, lasă-l să-ți spună ce are de spus.

Strategia părintelui:

- **Dacă ai mai mulți copii și vorbărețul te împiedică să le dai și celorlalți atenția cuvenită, stabilește cu el să vină să stea cu tine la bucătărie cât faci tu mâncare (și-i mai dai și lui ceva de făcut să te ajute) ori alege alte momente: când faci curățenie în casă, speli mașina, mergi la piață etc. (în doi, vorbind, treaba merge mai ușor).**
- **Dacă vă este amândurora mai comod, seara, înainte de culcare, acordă-i vorbărețului o jumătate de oră numai cu tine, cât timp ceilalți copii ascultă o poveste/se uită la televizor/se joacă.**
- **Când ai obosit, nu-l repezi cu un „mai taci din gură, moară stricată!", ci spune-i că nu te mai poți concentra, ai altceva de făcut și veți continua discuția mai târziu. Ori lasă-l să vorbească (dacă poți!). Din când în când, mai mângâie-l pe cap, pe spate, prinde-l de mână să nu simtă că vorbește la pereți.**

- **Când vorbărețul e mic și doar te asaltează cu întrebări (*de ce* par să fie cuvinte magice!), răspunde-i calm, cu răbdare. Când te-ai săturat și el te pisează în continuare (numai ca să nu îți îndrepți atenția spre altceva/altcineva), distrage-i atenția, dă-i ceva de făcut (de colorat, de modelat etc.), spune-i o poveste, cântați un cântecel ca să înțeleagă că nu are rost să vorbească fără noimă doar ca să fie cu tine, ci poate folosi timpul și altfel.**
- **Când copilul te întrerupe dintr-o discuție (ca să se afle și el în treabă), nu-l ignora — te va sâcâi și își va încerca și altă dată norocul. Spune-i că, pentru a interveni în discuție, trebuie să-și ceară permisiunea și, când nu-i este acordată, să se abțină.**
- **Copilul trebuie obișnuit să nu se bage în vorba oamenilor mari și, ca să nici nu-i dai ocazia, nu-l ține pe lângă tine când stai cu prietenii la discuție, dă-i ceva de făcut, lasă-l să se joace, îngrijește-te să aibă și el o companie potrivită. Altfel, stând pe lângă adulții strânși la o bere, el aude (chiar când pare absorbit de cu totul altceva!) și ce nu are voie.**

9.15 Îmbufnatul

Dacă lui nu-i este bine, lumea e cu fundul în sus. Aceasta este viața în preajma unui îmbufnat. Cu cât el e mai supărat, cu atât tu te agiți mai tare ca să-i intri în voie, ca să-i faci pe plac. De fapt, micuțul tău a învățat cum să te controleze mult mai eficient decât făcând o criză de furie „clasică". El dictează când să râzi și când să te simți vinovat (pentru că vina este sentimentul care domină părintele copilului îmbufnat). El vrea cutare lucru, pe care tu nu i-l poți da (ți-ai propus să-l disciplinezi), însă el, șmecher, în loc să sară în sus și să se dea cu fundul de pământ, pune bot și-și ține ochii mai triști decât ai unui câine bătut, cu un aer de om lovit de soartă, încât tu, cuprins de remușcare, cedezi. Surpriză: acum nu mai vrea el să primească, nu-i mai trebuie, chipurile, dacă nu i-ai dat când a cerut el, nu mai are nevoie. Sâc! Și, de unde îți propusesești să faci ceva, să nu cedezi, să nu negociezi cu el, te trezești că îl implori să accepte ceea ce i-ai refuzat numai ca să îi auzi din nou glăsciorul vesel prin casă. Tu ești knock out,

el și-a făcut rost de o armă imbatabilă. Nu va trece mult până va pune bot din nou.

Ponturi utile:

- Nu te mânia, nu te îmbufna. Nu-ți pune mintea cu el.
- Ignoră-l într-o primă fază. În acest fel, îmbufnarea lui devine inutilă pentru că nu a mai obținut satisfacția de a te pedepsi că ai îndrăznit să nu-i faci pe plac.
- Comportă-te firesc, de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat, nu sta, la rândul tău, îmbufnat. Ce motive ai?
- Nu-i da târcoale să vezi dacă e tot îmbufnat sau i-a trecut, nu încerca să-l împaci. Mai tare se îmbufnează.
- Adoptă o atitudine veselă, degajată, nu-i arăta că ești dispus să stai în cap de dragul lui ori că, pentru mofturile sale, restul casei trebuie să sufere ca să fie el fericit. Poți să-i explici acest lucru în câteva cuvinte spuse pe un ton calm, rezonabil („Îmi pare rău, știu că nu-ți place că trebuie să plecăm de la bunici, dar nu mai putem rămâne, se face prea târziu și mâine mergem toți la muncă"). După aceasta, continuă să faci ce ți-ai propus.
- Dacă nu-ți răspunde, nu te bagă în seamă, nu-i arăta că te impresionează. Fă apel la înțelegerea lui. („Știu că ești supărat, dar ești băiat mare, sunt sigură că înțelegi că trebuie să mergi la grădiniță ca toți copiii de seama ta.")
- Încurajează-l să vorbească despre ceea ce simte, fără să-i dai de gândit că ai putea să te abați de la ce ți-ai propus. În felul acesta, îl tentezi să deschidă subiectul în ideea că te va convinge cu argumentele lui, când, de fapt, își propusese să te pedepsească cu augusta lui tăcere. S-ar putea să aibă, în felul lui, dreptate (de pildă, să vrea un anume gen de pantaloni, așa cum poartă toți colegii lui, și tu să preferi ceva mai „clasic"). Nu te încăpățâna să câștigi în chestiuni lipsite de importanță. Poți să lași discuția deschisă cu un simplu „am să reflectez la ce mi-ai spus"/ „ne mai gândim" și atât.
- Dacă prin atitudinea lui îmbufnată și-a propus să strice cheful tuturor, poți să-i ceri să părăsească încăperea. N-o să-i convină. Va ieși crezând că vii după el să-l împaci, dar câteva minute de singurătate îl vor face să revină la sentimente mai bune.

9.16 Of, olița

Este esențial să nu încerci să-l determini pe copil să folosească olița și toaleta înainte ca el să fie pregătit. Efectul este tocmai opus celui dorit. Înainte de vârsta de un an și jumătate, copilul nici măcar nu este capabil din punct de vedere fizic să-și controleze micțiunea și defeca-

ția. Și nici nu înțelege că ar putea! De abia la 2–3 ani poți să începi liniștită să-l „antrenezi". Unii copii răspund mai repede, alții preferă scutecele.

Ponturi utile:

- Observă-l cu atenție să vezi când dă semne că înțelege ideea de „îmi vine!". De obicei, cam pe la 2 ani. Se încrețește la față (sau se concentrează cu un aer preocupat), crăcănează puțin picioarele și se oprește în loc, ca un bătrân căuia i se pare că aude telefonul, cu numai câteva secunde înainte să-și dea drumul în pantaloni. Nu e suficient ca să ajungă la oliță și să-și dea jos singur chiloțeii, dar fii pe față.
- Cercetează scutecele după somn să vezi ce cantitate de „produs" au acumulat comparativ cu ce cantitate de lichide a consumat. Dacă sunt mai degrabă uscate, e semn bun, se apropie vremea oliței. Dacă nu, mai așteaptă. De abia când nu mai face pipi în somn poți spune „adio, scutece!".
- Foarte important în pregătirea copilului să facă la oliță este să-i explici ce se întâmplă: care sunt semnele, cum să anunțe. Nu te complica, ci fă-l numai să asocieze semnele (durere în burtică, presiune în partea de jos a abdomenului) cu fenomenele...
- Dă-i hăinuțe de care se poate debarasa ușor, cu elastic, nu capse și fermoare. Până deschide toți nasturii, faptul s-a și consumat.
- Întreabă-l de o mie de ori pe zi: „Vrei să faci pipi?". Din o sută de șuturi pe poartă, tot nimerești de câteva ori.
- La început, ține olița la îndemână să nu scapi momentul, dar nu chiar la bucătărie. După ce s-a mai obișnuit, ține-o la baie, curată, gata de intervenție.
- Nu-l pune pe copil la oliță în fața televizorului. Trebuie să se concentreze pe ce are de făcut și dacă mănâncă sau se uită la televizor nu mai înțelege ce face. Nu uita că până și acest banal proces e ceva nou pentru el. În plus, se obișnuiește ca statul pe „tron" să dureze cu orele și dacă nu stă atât, nu-i mai vine să facă.
- Nu-l lăsa singur, uitat, pe oliță. Va începe să-l enerveze. Stai cu el și laudă-l pentru ce a făcut. Știu că ți se pare ciudat, dar pe el îl încântă că „ a făcut chestia aia acolo".
- Unii copii sunt mai pudici și preferă să te întorci cu spatele sau să-l lași singur să te strige el când e gata. Nu râde de el, nu-l lua peste picior. Respectă-i intimitatea. Chiar și când copilul este mai puțin rușinos, întoarce capul, nu-l privi intens chiar în clipa în care vrea să îi dea drumul. Lasă-l să se concentreze puțin.
- Când deja începe să facă la oliță, dacă vrei să renunți la scutece mai curând, nu i le mai pune. Ia olița după tine. Altfel, îi creezi confuzie: „De ce acasă fac la oliță și în rest pot să fac pe mine?".
- De la oliță la scaunul de toaletă e un pas mare. Ai răbdare. Arată-i copilului cum se face, nu-ți fie teamă să lași ușa întredeschisă când te așezi pe „tron". Nu uita, copilul vrea să fie ca tine.

- Pregătește-i scaunul de toaletă cu un colăcel special și un minitaburet pe care el să-și țină picioruşele în timp ce face. Dacă e suspendat în aer, n-o să-i placă.
- De multe ori, trasul apei poate să-l sperie. Nu face aceasta brusc, când este el pe aproape și nu-l lua prin surprindere, ci anunță-l.
- Învață-l că spălatul pe mâini după și hârtia igienică sunt parte a „momentului".

9.17 Udatul patului

E o problemă care poate să apară și la copii mari, de 10-11 ani, nu doar la prichindei. Cauzele sunt multiple.

În unele cazuri, părinții au renunțat prea repede la scutece. Acestea trebuie să rămână uscate mai multe nopți la rând înainte de a decide să nu mai fie puse.

Alți copii dorm foarte adânc și nu mai simt presiunea din vezica urinară. Pentru alții, e semn că au o infecție urinară.

Mulți copii care udă patul în timpul nopții au suferit o traumă recentă, o pierdere, un stres emoțional. Venirea pe lume a unui frățior sau a unei surioare, pierderea cuiva drag sau despărțirea de cineva drag, probleme la școală, schimbarea casei sau chiar și numai a patului, toate se pot solda cu pipi în pat.

Există și cazuri în care copilul face în pat spre dimineață, în mod intenționat, ca să atragă atenția de care are nevoie (fiind prea neglijat) sau ca să-și pedepsească părinții (mai ales dacă aceștia fac, vizibil, mare caz) pentru ceva ce lui nu-i convine. Am văzut și copii care făceau pe ei, treji fiind, de ciudă, când mama le interzicea ceva.

Teama de a merge la toaletă în timpul nopții, pe întuneric, îl poate determina pe copil să prefere să se țină până face pe el.

Vestea bună e că, până la adolescență, această problemă dispare cu totul. Până atunci însă e nevoie de răbdare și tact, chiar dacă nu e nici o

plăcere să schimbi patul în miez de noapte (sau dimineața), să tot speli și să calci lenjeria, să cureți salteaua. Până la urmă, cel care suferă cel mai mult este copilul însuși care se trezește rece și ud, care se poate și îmbolnăvi — de nu cumva udatul patului este chiar un semn de boală.

Ponturi utile:

- Nu-l certa pe copil, nu-l umili. Și așa se simte destul de prost, mai ales dacă nu mai e de mult un bebe.
- Nu face mare caz din asta, ci ia-o ca pe un accident.
- Pune-l să te ajute să schimbi patul, să speli cearșafurile, chiar dacă e mic. Poate și el să te ajute să le strângi și să le îndese în mașina de spălat. Așa, cel puțin, înțelege mai bine care sunt consecințele.
- Dacă e încă mic, nu te grăbi să-i pui la loc scutece pe timpul nopții gândindu-te că, poate, ai renunțat la ele prea repede. Nu uita că de abia s-a dezvățat de scutece, ce vrei, să-l înveți să facă din nou pe el?
- Nu-i da să bea multe lichide seara, înainte de culcare.
- Asigură-te că se mai duce o dată la toaletă înainte să se bage în pat.
- Dacă te trezești în timpul nopții să mergi la toaletă, poți să-l duci și pe el, așa adormit cum e. Nu-l întrerupe însă dacă știi că adoarme greu.
- Dacă aceste evenimente se repetă des, vezi ce este în neregulă cu el. Du-l la medic să-i facă un control.
- Dacă îi este frică de întuneric, frică să meargă singur la toaletă noaptea, lasă-i o oliță în cameră, la îndemână. Nu e ideal, dar e mai bine decât să ude patul.
- Dacă udă patul ca să nu mai doarmă singur, nu te grăbi să-i dai satisfacție luându-l să doarmă cu tine.
- Dacă episoadele se repetă destul de des, laudă-l de fiecare dată când găsești patul uscat dimineața. Dacă a fost numai un accident, nu face caz.

9.18 Certurile

Certurile dintre frați sunt un calvar pentru părinți. Copiii par să nu se înțeleagă deloc și, din orice, găsesc sămânță de scandal. Toate acestea nu sunt decât pretexte pentru că, în mod esențial, copiii se ceartă ca să obțină atenția părinților. De aceea, certurile sunt însoțite, adesea, și de pârâ.

Destul de des, certurile și neînțelegerile dintre frați sunt alimentate de atitudinea partinică a părinților, de existența unui copil preferat.

Ponturi utile:

- Nu-i lăsa să se certe. Desparte-i și nu le permite să se mai joace împreună. Asta o să-i usture cel mai tare. („Dacă nu vă puteți înțelege, jucați-vă separat, fiecare în câte o cameră".)
- Nu interveni în certurile lor, nu face pe arbitrul, nu încuraja pâra. Torni gaz pe foc.
- Ajută-i să se joace frumos împreună, cumpără-le jocuri care nu se pot juca de unul singur (n-au haz), astfel încât să fie nevoiți să se joace împreună, corect, pașnic și frumos.
- Încurajează-i se se ajute între ei. Copiilor le place să facă pe profesorii față de alți copii și acest lucru îi va ajuta în relațiile dintre ei. De pildă, dacă cel mic e ajutat la matematică de fratele mai mare și nu de mama, se va feri să-l supere de teamă să nu-l lase la greu și îl va respecta mai mult pentru cunoștințele sale.
- Nu-i lăsa să se culce supărați unii pe alții, ci să-și ceară iertare unul de la celălalt.
- După ce s-au liniștit, discută despre motivele disensiunilor apărute între ei și ajută-i să găsească o rezolvare. Cere-i fiecăruia să vină cu propuneri.
- Dă-le un exemplu bun. Dacă tu însuți te certi mai mereu, nu ai cum să le interzici lor să se certe. Așa au văzut la tine că se rezolvă problemele. Poți să le găsești vreo vină?
- Laudă-i când se joacă frumos, când se poartă frumos unul cu altul, când trece o zi fără ceartă. Aceasta îi încurajează să repete „performanța". În schimb, abține-te să le dai atenție atunci când se ceartă între ei, luând partea „victimei" sau încercând să le rezolvi problema ori plângându-te că nu mai poți să-i suporți.
- Nu da motive de rivalitate între ei și nu-i ațâța pe unii împotriva altora prin remarce supărătoare sau atitudini partinice.
- Dacă vor să-ți atragă atenția cu prețul unei certe, ieși din încăpere. În absența publicului căruia îi era menit show-ul, ce rost mai are tot efortul? (Vezi „Relațiile din familie")

Unii copii se ceartă mult și des cu prietenii de joacă și colegii. Dacă sunt mici, e de înțeles, nu știu cum altfel să își rezolve problemele și sunt și extrem de posesivi, mai ales pe teritoriul propriu. Dacă sunt mărișori, poate să fie vorba de o frustrare, de o nemulțumire a lor, de o etichetă care li s-a pus sau, pur și simplu, acesta este caracterul lor — sunt certăreți din fire.

Oricare ar fi motivul, copilul trebuie descurajat să-și rezolve problemele cu o ceartă bună pentru că acest obicei îi va aduce neplăceri mereu.

Ponturi utile:

- Nu-l forța pe copil să se joace cu altul dacă, evident, nu-l place.
- Nu-i alimenta suplimentar simțul competiției — de bună seamă, la el, este foarte accentuat —, ci pune accentul pe jocuri de cooperare.
- Dacă este mărul discordiei între amicii lui, poți să-i interzici o vreme să-i mai vadă.
- Învață-l să fie o gazdă bună invitând copii la el acasă și obișnuindu-l să fie generos, să le ofere jucăriile lui.
- Dă-i soluții simple, de pildă, cum să se joace pe rând cu aceeași jucărie cu un alt copil.
- Laudă-l ori de câte ori se poartă frumos cu alți copii.
- Nu-l duce afară dacă e obosit sau se apropie ora mesei. S-ar putea să aibă o altercație cu vreunul dintre amicii lui de joacă din pricină că e mai iritabil.
- Dacă e mic, distrage-i atenția. Vrea să se joace cu mașinuța altui copil și începe deja să țipe după ea? Oferă-i altceva cu mult entuziasm.
- Învață-l să negocieze cu ceilalți copii („una mie, una ție" sau „o dată eu, o dată tu").

9.19 Lenea și dezordinea

Sunt rezultatul direct al răsfățului. Dacă tot timpul copilul a fost obișnuit ca altcineva să-i adune jucăriile și hainele din urmă, să-i dea să mănânce, să-l îmbrace, să-l pieptene, cum să mai facă el ceva? Toată lumea știe povestea „Capra cu trei iezi", dar există una care se numește „Iedul cu trei capre", foarte asemănătoare celebrei „Dl. Goe".

Dezordinea de la el din cameră este cumva altceva. Dacă el nu face „mizerie" în casă, dar camera lui arată ca după bombardament, se prea poate ca, în tot acel haos, el să se simtă bine. Nu e cazul să faci prea mare tam-tam, în definitiv, e camera lui și nu te poftește nimeni în vizită la el.

E bine ca, de foarte mic, să-i dai copilului sarcini și să-l obișnuiești să-și țină lucrurile în ordine, să strângă după el, să participe la treburile casei. Nu te teme, că nu e din porțelan, nu se sparge dacă își duce singur farfuria la chiuvetă, dacă își pune hăinuțele în dulap, dacă șterge praful.

Ponturi utile:

- Ajută-l să-și țină ordine în lucruri dându-i cutii frumos etichetate cu simboluri în care să depoziteze bunurile pe care le are, coborând bara de la dulapul lui de haine ca să ajungă la ea, dându-i indicații scurte despre ce trebuie să facă. Fixează cuiere, rafturi și polițe la înălțimea lui ca să ajungă, altfel, dacă va trebui să roage de fiecare dată pe altcineva să le pună la loc, își va spune în sinea lui „ce rost are să culeg jucăriile de pe jos dacă tot mamei i le dau să le pună pe raft. Ar putea să le adune ea singură".
- Nu-i permite să întindă dezordinea ca râia în toată casa, ci trimite-l la el în cameră dacă vezi că împrăștie jucării pe jos, lasă resturi de mâncare peste tot, ia lucrurile de la locurile lor și le lasă pe unde apucă.
- Lasă-l să suporte consecințele neglijenței lui — nu-și găsește un lucru, nu-l ajuta să-l caute în toată harababura din camera lui sau din casă. Nu ești tu răspunzător de asta. Nu și-a spălat farfuria, ci a lăsat-o murdară, pe masă, dă-i să mănânce tot din ea.
- Transformă îndatoririle casnice într-o activitate plăcută, la care participă toată familia. Cine refuză, se autoexilează.
- Nu-l cicăli, n-o scoți la capăt. Acționează. În loc să-i spui „du-ți șosetele murdare la baie", ia-le de pe jos și pune-i-le în palmă sau spune-i simplu: „șosetele!" și arată spre baie. Va ști ce are de făcut cu o condiție — ca fiecare lucru din casă să aibă locul lui bine stabilit.
- Instituie „arestul" pentru jucăriile lăsate pe jos după ce a terminat joaca și pentru lucrurile pe care le împrăștie pe unde apucă. Înseamnă că nu mai are nevoie de ele.
- Dă-i sarcini pe care numai el le poate îndeplini și, în caz că nu se achită de ele, suferă toată familia.
- Dacă opoziția lui este fermă, renunță să-l mai îndemni să facă ceva, dar nu-i mai face nici tu nimic: nu-i mai pui de mâncare, îl lași să-și ia singur, nu-i mai speli hainele, îl lași să se ducă la școală murdar până le strâmbă colegilor lui nasul — să-l certe ei, îi va fi mult mai greu. Mai există o soluție, aplicabilă mai ales copiilor mai mari — greva generală. Nimeni nu mai face nimic nu doar pentru ei, ci și în casă. Să vadă cum ar arăta casa și familia dacă toată lumea ar fi leneșă și dezordonată. Numai că, pentru acest gen de acțiune, ai nevoie de nervi de oțel.
- Nu-i reproșa dacă nu s-a achitat de sarcini perfect, ca să nu se descurajeze, ci spune-i „data viitoare vei putea și mai bine".
- Laudă-l ori de câte ori face ordine și curățenie, participă la treburile gospodărești. Mulțumește-i atunci când te ajută.

9.20 Uituceala

E tot o consecință a răsfățului. Copilul e neglijent pentru că au alții grija lui: grija să-i aducă aminte ce teme are de făcut, ce ore are la școală, să-și ia pachetul, să ducă nu știu ce proiect, să ajungă la antrenamente etc.

Mai mult ca sigur, nu trebuie să-i amintești însă de filmele și programele preferate la televizor, de jucatul la calculator și, în general, de tot ceea ce îl *interesează* pe el.

Prin urmare, cointeresează-l.

Ponturi utile:

- Lasă-l să suporte consecințele nepăsării lui: își uită fularul la școală, nu-i lua altul (lasă-l să-l poarte pe cel vechi), își uită pachetul acasă, lasă-l să i se facă foame și să ceară de la ceilalți câte o gură de mâncare. Își uită caietul de teme, lasă-l să ia patru la școală.
- Fă-i o listă de lucruri pe care le are de făcut zilnic și afișează-i-o undeva, la îndemână, în camera lui sau în altă parte, poate chiar pe ușa casei, să-și aducă aminte ce a uitat înainte să iasă din casă.
- Laudă-l și încurajează-l pentru ziua în care n-a uitat nimic.
- Ajută-l să facă exerciții de memorare, să țină liste cu ce are de făcut dacă altfel nu se poate (deși, eu sunt împotriva acestora, pentru că se lenevește mintea).
- Învață-l să fie mai ordonat și să aibă o rutină strictă — în acest fel, își dă seama mai repede ce a uitat.

10. Copilul bolnav. Copilul-problemă. Mersul la vraci, preoți și vrăjitoare. Mersul la psiholog

Disciplinarea unui copil este absolut necesară, tot așa cum trunchiul fragil al unui pom tânăr trebuie sprijinit în proptele ca să crească drept și să nu se rupă la vânt, tot așa cum via trebuie legată pe araci ca să crească bine și să dea rod bun.

Există însă anumite situații când tehnicile de disciplinare și responsabilizare a copilului trebuie lăsate deoparte sau înlocuite cu unele mai adecvate. Există situații când creșterea și educația copilului trebuie abordate diferit.

Copilul bolnav, traumatizat și în stare de șoc nu se disciplinează. Evident, în funcție de gravitatea bolii de care suferă copilul, tu ca părinte știi cel mai bine ce poate el să mai facă și ce nu, dacă se poate da jos din pat să se spele, să se îmbrace, dacă poate să-și facă temele sau nu etc. Boala reprezintă un factor de stres pentru copil și până și o răceală îl poate da peste cap. Știi ce lehamite îți este de toate când nasul îți curge, încheieturile te dor, tâmplele îți pulsează, gâtul te ustură. Exact așa suferă și copilul, numai că puterea lui de a face față stresului este mai redusă decât a adultului (cu toate că, uneori, copiii uimesc prin rezistența dovedită și prin curajul cu care îndură operații complicate, tratamente grele și luni de zile de recuperare fizică). Fiecare copil, ca și fiecare om, răspunde la boală diferit. Unul e mai agitat, mai nervos decât de obicei și răspunde obraznic, cum nu-i stă lui în fire, poate

chiar să lovească, să muște, să țipe. Altul, dimpotrivă, e galeș, nu mai manifestă interes pentru nimic, face mofturi la masă, aruncă mâncarea, o scuipă, o lasă în farfurie, nu o găsește bună (pentru că are stomacul deranjat sau gustul îi este alterat, mai ales când are nasul înfundat!) ori ciugulește cât o vrabie. De multe ori, „schimbarea la față" a copilului, bruscă, inexplicabilă, este chiar semnul bolii pe cale să erupă. Nu ignora aceste avertismente și nu-l disciplina în aceste situații.

Ponturi utile:

- Arată-i simpatie și înțelegere prin cuvinte și gesturi: „Știu că nu ai poftă de mâncare, dar poți să iei câteva linguri; ai să te faci bine mai repede" sau „știu că doctoria e amară, dar, după ce o iei, primești o bomboniță să-ți îndulcești gura".
- Copilul are nevoie să știe că-i înțelegi suferința, că ești alături de el, că știi că nu e în apele lui. Uneori, apropierea fizică (mângâierile, legănatul, luatul în brațe) îi alină durerile, suferința.
- Copilul trebuie ajutat să învețe să facă față, să îndure boala. Desigur, nu poți să ceri unui copil de un an aceeași atitudine ca unuia de 5 ani sau de 11 ani. Dacă este agitat, nu înseamnă că are voie să spargă farfurii ca să se simtă mai bine, dar nici nu poți să-l pedepsești dacă s-a întâmplat. Vorbește-i calm și spune-i ce te deranjează și arată-i că îl înțelegi și ajuți: „Știu că nu ești în apele tale, te doare, dar, te rog, nu mă insulta. Vezi că fac tot ce pot ca să te ajut să te simți mai bine".
- Un copil bolnav în casă confiscă, adesea, întreaga atenție a părinților, mai ales a mamei. Dacă e unic, singurul care poate suferi e tata, dar dacă bolnavul mai are frați/surori, nu trebuie să uiți că și aceștia au nevoie de tine. Oricâtă înțelegere au, la început, pentru cel bolnav, cu timpul, dacă suferința e lungă, vor începe să resimtă lipsa ta de atenție. Devin obraznici, nervoși, indisciplinați, nu mai învață etc. — am văzut care pot fi urmările neglijării copilului.
- Dacă micuțul trebuie să suporte intervenții chirurgicale, proceduri medicale dificile, dureroase, nu e bine să-i ascunzi toate acestea și să-l iei ca din oală când vine momentul să intre în operație. Toate acestea trebuie explicate pe înțelesul lui, eventual, cu medicul/asistenta alături, în maniera cea mai liniștitoare, mai simplă și mai pe înțelesul său cu putință. De exemplu, două gemene siameze de 4 ani au fost „instruite" înainte de operație chiar de chirurgul care le-a arătat ce urmează să li se întâmple folosind două păpuși lipite.
- Este important să-l pregătești sufletește, să știe ce i se va întâmpla și că totul este sub control. Astfel, stresul i se diminuează și șansele de recuperare sunt mult mai mari. La nevoie, poți apela la psihologul spitalului.
- Atitudinea ta pozitivă se transmite copilului și, nu uita, vindecarea lui depinde în mare măsură de starea lui de spirit. Va îndura totul cu mai multă răbdare și

mai puțină împotrivire dacă discuți cu el tot ce va putea să facă după operație/procedura medicală/tratament. Aceste discuții îl motivează, mai ales dacă tratamentul este de lungă durată, anevoios, cu rezultate care se lasă așteptate și solicită un efort mare de voință din partea copilului (cum este, de pildă, recuperarea fizică după un accident). Copilul trebuie încurajat și ajutat să gândească pozitiv, să respecte indicațiile medicului, oricât de neplăcute ar fi sau de umilitoare i s-ar părea (de pildă, purtarea aparatului dentar, a corsetului pentru coloană).

- Recuperarea după o boală mai lungă trebuie să fie marcată cumva de o mică sărbătoare în familie, de un cadou (nu trebuie să fie și costisitor). La ieșirea din spital, organizează-i o primire frumoasă acasă, invită-i și câțiva prieteni. În felul acesta, nu-i faci doar o mare bucurie, ci punctezi că „boala s-a terminat, e timpul ca lucrurile să reintre în normal". Altfel, s-ar putea să te trezești că micuțul pacient — acum sănătos tun — vrea să beneficieze de „tratament preferențial" în continuare (să nu-și facă teme, să nu strângă după el, să stea cât mai mult cu mama, să nu se îmbrace singur, să i se aducă ceaiul la pat etc.).
- Atenție la dormitul cu bolnavul! Nu recomand și îmi asum oprobiul mămicilor. Draga mea, poți să-l supraveghezi foarte bine vizitându-l noaptea cât mai des. Oricum te trezești să-l verifici, și dacă dormi cu el, și dacă nu. Dacă poți, instalează-ți un fotoliu pat sau o saltea la el în cameră și dormi acolo, dar nu în pat cu el. Nu-ți transforma dormitorul matrimonial în cameră de gardă. După convalescență, vei avea probleme cu micuțul care s-a obișnuit să facă nani cu tine (deși, până atunci, a dormit totdeauna singur, fără probleme). Nu mai vorbim de nemulțumirea soțului (care și așa a dormit destule nopți fără tine, chircit în patul copilului sau pe sofaua din sufragerie!). Chiar dacă nu vociferează, nu te amăgi că îi place schimbarea de situație! S-ar putea să ai, în curând, o problemă chiar mai mare decât boala copilului. E o greșeală ca mama să continue să doarmă cu el și trebuie să-l (re)învețe imediat să doarmă singur.
- Dacă boala nu necesită internare, dar e contagioasă, izolează-l pe cel bolnav într-o cameră numai a lui, ca să nu-i contamineze și pe ceilalți ai casei, mai ales copii. Cu atât mai important este în această situație ca nici unul dintre părinți să nu doarmă cu el! În același timp, e bine ca și ceilalți membri ai familiei să ia vitamina C și să întrebe medicul dacă trebuie să ia și alte măsuri (uneori se recomandă vaccinare, în alte cazuri, ca de exemplu în parazitoze, micoze, scabie, se recomandă o igienă strictă și tratamentul întregii case).
- Nu-l compătimi niciodată pe copilul bolnav, ci doar arată-i înțelegere.
- Nu te lamenta de față cu el (sau pe la spatele lui), nu șușoti cu ceilalți, chiar dacă nu faceți referire la el. Toate acestea îl sperie, îl fac să creadă că este mult mai grav decât în realitate și-i fac recuperarea mai anevoioasă.
- Nu-i băga în cap ideea că el e „bolnăvicios", doar pentru că trece printr-o fază în care s-a îmbolnăvit mai des. Ajunge un ipohondru, ba poate chiar să ajungă să te

manipuleze („nu pot să merg singur pe jos, trebuie să mă iei în brațe, altfel, obosesc și respir pe gură și iar răcesc").

- Nu vorbi despre gravitatea bolii unui copil de față cu frații sau surorile lui. De multe ori, aceștia, intrând în panică, nu-și vor putea disimula îngrijorarea și-i spun bolnavului care e situația, ba mai și exagerează.
- Ca să nu stârnești geloziile celorlalți copii din casă pentru atenția și tratamentul preferențial acordate bolnavului, nu-i neglija, nu le reproșa că „nu înțeleg", nu țipa la ei, nu te răzbuna pe ei, nu-ți vărsa necazul asupra lor, ci stai de vorbă cu ei, explică-le că e o situație la a cărei rezolvare rapidă poate și trebuie să contribuie toată familia. Cere-le ajutorul celorlalți copii și spune-le cât de mult contează pentru tine și pentru cel bolnav dacă ei își fac, de pildă, temele singurei, dacă te ajută la cumpărături, la pusul și strânsul mesei, dacă îți amintesc să-i dai tratamentul la ore fixe, dacă fac liniște în casă etc. Mulțumește-le și spune-le ce drăguți și înțelegători sunt și cât de mult v-au ajutat pe tine și pe micul pacient. Nu te zgârci la laude, îi vei face să se simtă foarte importanți și utili, îi ajută să continue să aibă răbdare și înțelegere. În plus, această cooperare dă tuturor sentimentul că sunteți o familie unită nu doar la bine, ci și (mai ales) la greu.
- După ce pacientul s-a făcut bine, răsplătește-i pe toți ai casei cu mici atenții, nu doar pe el. Organizează o seară festivă sau o ieșire în oraș. Mai mare bucurie nici că le poți face. Dacă finanțele nu-ți permit, poate să fie doar o cutie de bomboane, un tort făcut de tine sau prăjitura lor preferată.

Copilul bolnav cronic. Fie că este vorba de o boală care, de la un anumit moment al vieții lui, îl incapacitează (cum sunt atâtea boli ale sângelui, mușchilor, oaselor, sistemului nervos, tractului digestiv etc.), fie că este un copil născut cu malformații, cu dizabilități (mi-aș dori ca nimeni, niciodată, să nu mai folosească cuvântul „handicapat" — este atât de jignitor, de umilitor și de răutăcios!), acest copil are nevoi speciale. Subliniez acest lucru. De multe ori, părinții unui astfel de copil se simt bătuți de Dumnezeu, urgisiți, nefericiți. Unii soți își lasă femeia și copilul bolnav, alți părinți decid să își abandoneze copilul prin spitale sau în centre de plasament. Nu judec pe nimeni — nu am căderea. Nu vreau decât să spun că există în toate un echilibru, oricât de nevăzut și nebănuit ar fi. Un copil cu nevoi speciale poate fi privit ca o cruce grea de purtat toată viața sau ca o șansă de a scoate la iveală adevărata măsură a omeniei noastre, a tăriei de caracter. Prin el, cu toții putem învăța ceva: părinții, frații și surorile lui, cum să devină mai răbdători, mai blânzi, mai îngăduitori, mai buni, iar noi,

ceilalți, să fim mai toleranți și să prețuim mai mult sănătatea noastră și extraordinara șansă de a avea un copil sănătos.

Mersul la vraci, preoți și vrăjitoare

Un cuvânt pentru părinții care cred că au copii sub blestem, farmece sau că sunt posedați.

Multe dintre bolile copilului (mai ales psihice) și multe dintre nevoile sale (mai ales nevoia de atenție și identitate) necorespunzător sau deloc satisfăcute se pot manifesta bizar: urlete, nervozitate, plâns convulsiv, înclinație către distrugere, sadism, mutenie, slăbiciune, apatie, închidere în sine etc. Asemenea manifestări pot speria pe oricine, mai ales atunci când există în familie o înclinație către misticism, supranatural, paranormal etc. Duceți copilul la medic, nu pe la vrăjitoare și descântătoare, chiar și atunci când vi se pare că doctorii nu i-au făcut nimic. Se prea poate să nu fi avut parte de expertiza de specialitate necesară.

Desigur, un copil născut într-o familie cu adevărat creștin-ortodoxă trebuie dus la biserică și împărtășit, în mod obișnuit, nu doar atunci când este bolnav sau se poartă „ciudat". La biserică, se săvârșesc Sfânta Liturghie și cele șapte Sfinte Taine, rugăciuni și slujbe, și în toate acestea există o anume decență smerită. Nu te aștepta la ritualuri pseudocreștine cum vezi în producții hollywoodiene, nu alerga după spectacolul exorcizărilor oferite de pseudocălugări pe care, impresionați, mulți îl iau drept facere de minuni.

Adesea, familia, fără un control la medic, fără sfatul unui preot, stabilește singură „diagnosticul" copilului: îndrăcire! Fermecare! Blestem! Apoi, îl poartă pe la tot felul de vraci, vrăjitoare, descântătoare, bioenergeticieni, călugări care „deschid cartea" și săvârșesc tot felul de „miracole" și alte cele, îl supun la tot felul de tratamente, care mai de care mai inutil și mai stupid, de-l bagă în sperieți pe bietul copil. Ba, aceștia se înfățișează și la preoți, și la sfinți părinți siguri de verdictul lor:

„Părinte, copilul meu e îndrăcit!", mai înainte să apuce preotul să deschidă gura. Dragilor, nu-i mai băgați copilului în cap că e îndrăcit, fermecat sau mai știu eu ce alte prostii. Nu mai vorbiți agitați de față cu el, nu mai șușotiți înfiorați pe la spatele lui. De abia așa îl puteți îmbolnăvi mai rău, fiindcă ajunge să creadă el însuși toate lucrurile acestea, se autosugestionează, face o psihoză și să vezi pe urmă „îndrăcire"!

Du-l la medic, du-l și la preot și rămâi rațional. Ai încredere în profesionalismul unuia și în harul celuilalt, nu-ți pierde luciditatea și nu încerca să rezolvi problema după cum te taie pe tine capul sau pe babele din bloc. Mai rău îi faci copilului.

Mersul la psiholog și psihiatru

Un cuvânt și pentru părinții care cred că ai lor copii suferă de afecțiuni psihice sau de altă natură, rare, nemaiauzite, și-i poartă de la un medic la altul, de la un psiholog la altul: aveți dreptate să vă îngrijorați, dar și voi puteți să vă îmbolnăviți copilul. Și încă mai serios decât vă imaginați. E un pic mai nervos decât de obicei, pac, l-am umflat și fuga cu el la psihiatru. Nu mai învață, pare că nu-l mai interesează școala, repede, la psiholog. E foarte bine să-l cauți, să vezi ce are, dar nu mai înainte de a-l observa cu atenție tu însuți, măcar câteva zile. A devenit o adevărată modă să-ți duci copilul la psiholog când, de multe ori, dacă deschidem bine ochii, putem vedea noi înșine ce anume a intervenit în viața acelui copil, ce i s-a întâmplat și a precedat schimbarea lui.

Subliniez că, în foarte multe situații, cu atenție, investigându-l discret și cu tact, stând de vorbă cu învățătorul/dirigintele, alți membri ai familiei, prieteni de ai lui, putem descoperi cauza problemelor și să o înlăturăm. Dacă nu putem să-l ajutăm, atunci, da, e bine să ne adresăm unui specialist pentru un sfat avizat. Exact ca și în cazul „îndrăciților", un copil perfect sănătos poate ajunge să creadă despre el că e puțin „scrântit" numai pentru că e dus mereu la psiholog sau psihiatru.

Se poate ca, oricât am cerceta noi lucrurile și le-am întoarce pe toate părțile, să pară tot de neînțeles pentru noi. De „vină" poate fi vârsta copilului. De exemplu, micuțul era calm și drăgălaș până la doi ani, când, brusc, a început să facă crize de nervi, să se tăvălească pe jos, să urle etc. Dacă nu știi că la doi ani începe epoca de aur a tantrumurilor, poți să crezi că a pățit ceva. Un adolescent se poate purta total ciudat și irațional din cauză că suferă adevărate „furtuni hormonale", practic, nu este el însuși, e ca drogat! Alteori, poate să fie o cauză pe care nici măcar nu o putem bănui și despre care nici copilul nu vorbește. De pildă, a văzut un film horror la prietenul lui și, de atunci, are noaptea coșmaruri, dar, oricât îl descoasem noi, nu ne spune nimic de vizită pentru că a chiulit de la ultima oră ca să-l vadă și se teme să mărturisească.

Un părinte prea aspru, care obișnuiește să-și pedepsească copilul disproporționat de sever față de greșelile sale, riscă să se închidă pe afară — copilul nu-i va mai vorbi deschis despre ce a făcut și ce i s-a întâmplat de teama pedepsei.

Ponturi utile:

- Încearcă să te pui în situația copilului, nu să privești mereu lucrurile numai din punctul tău de vedere.
- Construiește o relație deschisă, bazată pe iubire, respect și încredere.
- Când vrei să înțelegi care e cauza schimbării lui, discută cu el calm, ferindu-te să-l jignești, să-l enervezi ori să-i dai impresia că e ceva în neregulă cu el. Acest lucru îi poate înrăutăți comportamentul.
- Du-te la specialist cu temele făcute. Adună cât mai multe date pentru „anamneză".

Părerea mea este că nu e necesară prezența copilului într-o primă discuție cu psihologul, când părintele înșiruie toate faptele și comportamentul său. Copilul ar putea crede că mama/tata se plânge din cauza lui, că e nemulțumit de el, că e ceva în neregulă cu el. De asemenea, nici nu e nevoie de prezența lui atunci când se dă un diagnostic. Cu aceste ocazii, îi putem da idei greșite copilului, iar efectele sunt dintre cele mai diverse: poate să înceapă să îi manipu-

leze pe cei din jur jucând teatru, „făcând pe nebunul" sau poate să înceapă să se simtă inferior celorlalți copii, anormal și, din această cauză, timorat, speriat, retras. Am văzut copii care se purtau aiurea, făceau ce le trecea prin cap, chiar cu riscul de a-și produce o mică suferință, pentru că se știau catalogați drept „dilimache" și se străduiau să dovedească tuturor cât de „dilii" erau ei. Am mai vorbit despre nevoia copilului de a se individualiza, de a se face remarcat și despre plăcerea cu care își însușește o etichetă, chiar dacă nu e tocmai ceea ce și-a dorit el. Până și eticheta de „nebun" tot e mai bună decât nici una, așa că, încă o dată, ferește-te de asemenea remarce.

ADHD (Sindrom de hiperactivitate cu deficit de atenție)

A devenit aproape o modă să spui: „Copilul meu suferă de ADHD". E suficient ca micuțul să fie mai neastâmpărat, mai nervos și mai poznaș și „diagnosticul" e gata, prins la gât ca pe vremuri plăcuțele pe care era scris „codașul clasei". Diagnosticul nu poate fi pus de oricine, ci numai de medicul specialist după o amănunțită analiză în care are nevoie să chestioneze nu doar copilul, ci și părinții, cel puțin un profesor/educator/învățător și alte persoane cu care copilul vine mai mult în contact. Un medic care își face treaba serios va cerceta istoricul dezvoltării fizice și psihice a copilului și antecedentele medicale ale familiei, va avea nevoie de un control medical amănunțit al copilului, uneori chiar în colaborare cu un psiholog sau psihiatru. Un consult de 15-30 de minute e superficial și, dacă medicul îți recomandă sedative pentru tratarea ADHD, atunci expertiza e chiar suspectă!

Poți, și e bine să te duci cu el la medic dacă observi că:

- Copilul este neatent
- Copilul este impulsiv
- Copilul nu are stare (este hiperactiv)

Ponturi utile:

- Înainte să intri în panică, gândește-te foarte bine cât timp petrece copilul tău în afara casei, la joacă, în aer liber. S-ar putea ca neastâmpărul său să se datoreze numai faptului că nu-și consumă energia fiind ținut în casă ca în cușcă. Televizorul, computerul și alte activități care sunt posibile în casă nu satisfac nevoia de mișcare a copilului.
- Dacă împrejurimile casei voastre nu îți permit să-l lași la joacă, afară, în siguranță, du-l zilnic în parc, mergeți la școală pe jos, dă-l să facă un sport, faceți jogging, ieșiți în weekend în natură. În mod normal, o dată ce își epuizează energia, copilul se liniștește, mănâncă bine, doarme bine.
- Dacă și după această schimbare de ritm continuă să fie agitat, fără astâmpăr, impulsiv, neatent, du-l la medic.

ADHD se tratează cu medicamente ce stimulează acea parte de creier activă în momentul focalizării atenției, medicamente ca metilfenidatul și amfetamina și, în nici un caz, sedative!

Există afecțiuni care pot arăta ca ADHD, putând induce în eroare:

- Depresia, tulburările obsesiv-compulsive, reacția copilului la traume și supărări mari
- Probleme vizuale și auditive
- Tulburări de învățare
- Tulburări de somn
- Reacții adverse sau efectele secundare ale unor medicamente

ADHD este o boală destul de des întâlnită, însă nu orice copil neastâmpărat are ADHD. Statul în casă zile în șir, chiar dacă este întrerupt de scurte ieșiri afară ori de mersul la școală, poate să aibă urmări dintre cele mai neplăcute pentru copilul tău, de la lipsa poftei de mâncare, tulburări de somn până la depresie și nevrozare. Oricât de greu îți vine, adu-ți în permanență aminte că el are nevoie de joacă, are nevoie să iasă la aer cu mult mai mult decât tine. Părinții sau bunicii pot lesne să creadă că o oră afară e suficient — ei au obosit deja, îi dor picioarele, tușesc, însă copilul de abia și-a făcut încălzirea!

În concluzie

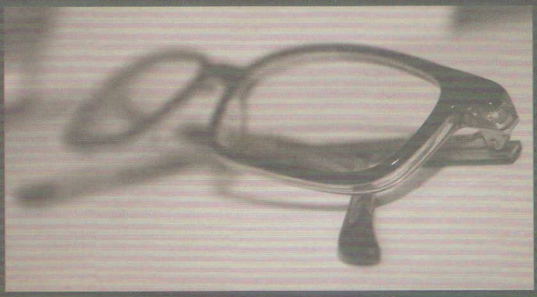
Copiii care au într-adevăr probleme au nevoie de un tratament special (uneori și medicamentos), temporar sau permanent. Unii (cum sunt autiștii, de exemplu) au nevoie și de o educație specială. Sunt multe cazuri când dificultățile de învățare ale copiilor pot fi rezolvate doar cu ceva mai mult efort, ajutor și înțelegere din partea părinților.

Oricare ar fi situația copilului tău, oricât de dificilă, ferește-te să-i dai idei greșite, ai grijă să nu ajungă el însuși să creadă despre sine că e în neregulă, handicapat, anormal, să-și piardă respectul de sine. Dimpotrivă, străduiește-te, întotdeauna, să-l ajuți să scoată la lumină tot ce are el mai bun, mai special.

În loc de încheiere

Privesc înapoi și mi se face frică de cât de repede trece timpul. Nu știu când au trecut toate vacanțele mele, serbările școlare, uniformele, ghiozdanele... Când m-a învățat tata să merg pe bicicletă, când mi-a dăruit mama primul ceas, primul stilou, când am învățat să citesc, când am dat bacalaureatul. Vorbeam nu de mult cu mama și îmi spunea că parcă mai ieri m-a adus de la maternitate acasă — un ghem de om ce încăpea într-o mânecă de palton.

Ziua de ieri și cuvântul rostit nu le mai poți aduce înapoi. Copilul crește și nici o zi din viața lui nu este la fel cu cealaltă. Orice ai pierdut rămâne pierdut. Când nu ai fost lângă el să-i ții pumnii la vreun concurs având treabă acasă, când nu l-ai văzut făcând primii pași fiind plecat în delegație, când nu te-ai jucat cu el de obosit ce erai, când nu l-ai luat în brațe fiind prea grăbit, când a căzut și nu l-ai auzit plângând, când, enervat, nu i-ai purtat mâna scriind, când nu l-ai aplaudat la serbări mai emoționat decât el, când nu i-ai alinat durerea neîmpărtășitelor iubiri de adolescent, ai pierdut o fărâmă din viața lui. Din asemenea clipe se compune copilăria lui și, când timpul pare să treacă atât de grăbit, spune, e ceva ce ai vrea să ratezi?



Am scris această carte pentru tine, cel care ai devenit sau te pregătești să devii părinte de copil.
Am scris-o însă mai ales pentru tine, cel care ești copilul părinților tăi.
Nu e o carte pentru minte, ci una pentru suflet. Cred cu toată convingerea că fiecare dintre noi este rezultatul propriei copilării și despre acest lucru îngăduie-mi să îți vorbesc.

www.edituratrei.ro
ISBN 978-973-707-144-6